ЭНТОНИ УИЛЬЯМ
МЕДИК-МЕДИУМ, АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА NEW YORK TIMES
«ВЗГЛЯД ВНУТРЬ БОЛЕЗНИ»
ЕДА,
МЕНЯЮЩАЯ ЖИЗНЬ
ОТКРОЙТЕ ТАЙНУЮ СИЛУ
ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ, ТРАВ И СПЕЦИЙ
ЗНАНИЕ СВЫШЕ, КОТОРОЕ ОПЕРЕЖАЕТ
НАУКУ НА ДЕСЯТКИ ЛЕТ!

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В своей книге всемирно известный целитель, медик-медиум Энтони Уильям рассказывает о целебной силе, скрытой во фруктах, овощах, травах, специях и диких растениях. Вы узнаете, что дары природы не только способны оказать нам эмоциональную поддержку и дать ценный духовный урок, но и избавить от таких серьезных проблем, как: тревожность, аутоиммунные расстройства, рак, диабет, проблемы с пищеварением, хроническая усталость, пищевые аллергии, бесплодие, бессонница, мигрени, лишний вес и многие другие. В мельчайших подробностях автор описывает свойства каждого из более чем пятидесяти «живых» продуктов, симптомы и заболевания, которые этот продукт излечивает. А чтобы сделать ваш путь к исцелению и крепкому здоровью приятным и легким, в книге приведены простые рецепты вкусных и полезных блюд из растительной пищи — от питательного запеченного картофеля с острым овощным соусом до тающего во рту кокосово-медового мороженого.

- Энтони Уильям
  - ○
  - ○ Предисловие
  - ○ Введение
    - ■
    - ■ Питайтесь осознанно
    - ■ Как все началось
    - ■ Дух откроет вам истину
    - ■ О чем вы узнаете из этой книги
    - ■ Вам это под силу
  - ○ Часть I
    - ■
    - ■ Спасите себя: правда о том, что вам мешает
      - ■
      - ■ Время узнать правду
      - ■ Беспощадная Четверка
        - ■
        - ■ Радиация
        - ■ Токсичные тяжелые металлы
        - ■ Вирусный взрыв
        - ■ Дихлордифенилтрихлорэтан (ДДТ)
      - ■ Адреналиновая зависимость
        - ■

- Когда адреналин становится наркотиком
- Мозг и адреналин
- Наш самый ценный ресурс
- Борьба за пищу
-
- Нехватка солнечного света
- Нехватка воды
- Настоящий продовольственный кризис
- Что делать
- Адаптация: движемся вперед вместе с окружающим миром
-
- Просьба о помощи
- Как справиться со стрессом
-
- Стресс как великий учитель
- Помощь при стрессе и польза перекусов
- Еда — это новое эффективное оружие
-
- Пересмотреть свои взгляды на еду
- 80 000 приемов пищи
- Еда, наполненная светом
- Живая вода
- Победите Беспощадную Четверку с помощью Священной Четверки
-
- Антиоксиданты против старения
- Верный друг глюкоза
- Чудо минеральных солей
- Витамин счастья B12
- Вперед и вверх
- Пища для души
-
- Еда и чувства
- Очищающая душу кофакторная вода
- Оживляющие пищевые ритуалы
-
- Выращивайте собственную исцеляющую еду
- Приручите свою пищу
- Тяга к пище и как ее расшифровать

- Что стоит за тягой к сахару
- Потребность в кофеине
- Тяга к еде в период детоксикации
- Как совладать с тягой к запретной пище
- Восстать из пепла

○ Часть II

- Еда, меняющая жизнь. Введение
- Названия заболеваний и симптомов
- Воспаление и аутоиммунные заболевания
- Боязнь фруктов
- Польза диких растений
- Заключение
- Фрукты
- Абрикосы
- Заболевания
- Симптомы
- Эмоциональная поддержка
- Духовный урок
- Авокадо
- Заболевания
- Симптомы
- Эмоциональная поддержка
- Духовный урок
- Апельсины и мандарины
- Заболевания
- Симптомы
- Эмоциональная поддержка
- Духовный урок
- Бананы
- Заболевания
- Симптомы
- Эмоциональная поддержка
- Духовный урок
- Виноград

-
  - Заболевания
  - Симптомы
  - Эмоциональная поддержка
  - Духовный урок
- Вишня
  -
  - Заболевания
  - Симптомы
  - Эмоциональная поддержка
  - Духовный урок
- Гранаты
  -
  - Заболевания
  - Симптомы
  - Эмоциональная поддержка
  - Духовный урок
- Груши
  -
  - Заболевания
  - Симптомы
  - Эмоциональная поддержка
  - Духовный урок
- Дыни и другие бахчевые культуры
  -
  - Заболевания
  - Симптомы
  - Эмоциональная поддержка
  - Духовный урок
- Инжир
  -
  - Заболевания
  - Симптомы
  - Эмоциональная поддержка
  - Духовный урок
- Киви
  -
  - Заболевания
  - Симптомы
  - Эмоциональная поддержка
  - Духовный урок
- Клюква
  -
  - Заболевания
  - Симптомы

- Эмоциональная поддержка
- Духовный урок
- Лимон и лайм
  -
  - Заболевания
  - Симптомы
  - Эмоциональная поддержка
  - Духовный урок
- Манго
  -
  - Заболевания
  - Симптомы
  - Эмоциональная поддержка
  - Духовный урок
- Папайя
  -
  - Заболевания
  - Симптомы
  - Эмоциональная поддержка
  - Духовный урок
- Финики
  -
  - Заболевания
  - Симптомы
  - Эмоциональная поддержка
  - Духовный урок
- Яблоки
  -
  - Заболевания
  - Симптомы
  - Эмоциональная поддержка
  - Духовный урок
- Ягоды
  -
  - Заболевания
  - Симптомы
  - Эмоциональная поддержка
  - Духовный урок

- Овощи
  -
  - Артишок
    -
    - Заболевания
    - Симптомы

- Эмоциональная поддержка
- Духовный урок
- Картофель
  -
  - Заболевания
  - Симптомы
  - Эмоциональная поддержка
  - Духовный урок
- Крестоцветные овощи
  -
  - Заболевания
  - Симптомы
  - Эмоциональная поддержка
  - Духовный урок
- Листовая зелень
  -
  - Заболевания
  - Симптомы
  - Эмоциональная поддержка
  - Духовный урок
- Лук
  -
  - Заболевания
  - Симптомы
  - Эмоциональная поддержка
  - Духовный урок
- Огурцы
  -
  - Заболевания
  - Симптомы
  - Эмоциональная поддержка
  - Духовный урок
- Редис
  -
  - Заболевания
  - Симптомы
  - Эмоциональная поддержка
  - Духовный урок
- Ростки и микрозелень
  -
  - Заболевания
  - Симптомы
  - Эмоциональная поддержка
  - Духовный урок

- Сельдерей
  -
  - Заболевания
  - Симптомы
  - Эмоциональная поддержка
  - Духовный урок
- Сладкий картофель
  -
  - Заболевания
  - Симптомы
  - Эмоциональная поддержка
  - Духовный урок
- Спаржа
  -
  - Заболевания
  - Симптомы
  - Эмоциональная поддержка
  - Духовный урок

- Травы и специи
  -
  - Ароматические травы
    - Орегано, розмарин, шалфей, тимьян
    - Заболевания
    - Симптомы
    - Эмоциональная поддержка
    - Духовный урок
  - Имбирь
    -
    - Заболевания
    - Симптомы
    - Эмоциональная поддержка
    - Духовный урок
  - Корень солодки
    -
    - Заболевания
    - Симптомы
    - Эмоциональная поддержка
    - Духовный урок
  - Кориандр
    -
    - Заболевания
    - Симптомы
    - Эмоциональная поддержка
    - Духовный урок

- Куркума
  -
  - Заболевания
  - Симптомы
  - Эмоциональная поддержка
  - Духовный урок
- Лимонная мята
  -
  - Заболевания
  - Симптомы
  - Эмоциональная поддержка
  - Духовный урок
- Лист малины
  -
  - Заболевания
  - Симптомы
  - Эмоциональная поддержка
  - Духовный урок
- Петрушка
  -
  - Заболевания
  - Симптомы
  - Эмоциональная поддержка
  - Духовный урок
- Чеснок
  -
  - Заболевания
  - Симптомы
  - Эмоциональная поддержка
  - Духовный урок

- Пища из диких растений
  -
  - Алоэ вера
    -
    - Заболевания
    - Симптомы
    - Эмоциональная поддержка
    - Духовный урок
  - Дикая черника
    -
    - Заболевания
    - Эмоциональная поддержка
    - Духовный урок
  - Кокос

- Заболевания
- Симптомы
- Эмоциональная поддержка
- Духовный урок

- Корень лопуха
  - Заболевания
  - Симптомы
  - Эмоциональная поддержка
  - Духовный урок
- Лист крапивы
  - Заболевания
  - Симптомы
  - Эмоциональная поддержка
  - Духовный урок
- Луговой клевер
  - Заболевания
  - Симптомы
  - Эмоциональная поддержка
  - Духовный урок
- Натуральный мед
  - Заболевания
  - Симптомы
  - Эмоциональная поддержка
  - Духовный урок
- Одуванчик
  - Заболевания
  - Симптомы
  - Эмоциональная поддержка
  - Духовный урок
- Растения Атлантического океана
  - Заболевания
  - Симптомы
  - Эмоциональная поддержка
  - Духовный урок
- Чага
  - Заболевания
  - Симптомы

- Эмоциональная поддержка
- Духовный урок
- Шиповник
  -
  - Заболевания
  - Симптомы
  - Эмоциональная поддержка
  - Духовный урок

○ Часть III
-
- Фертильность и наше будущее
  -
  - Будущее человечества
  - Скрытая причина бесплодия
    -
    - Работа организма в условиях «низкого уровня заряда»
    - Как зарядить «аккумулятор» репродуктивной системы
  - Мужчины и фертильность
  - Чего необходимо избегать, чтобы зачать ребенка
    -
    - Пища, снижающая вероятность зачатия
    - Химические вещества, снижающие вероятность зачатия
    - Действия, снижающие вероятность зачатия
  - Целебная пища для обновления репродуктивной системы
  - Медитации для фертильности
    -
    - Медитация во время прогулки
    - Дышите белым свечением
- Диеты и гастрономические тренды, вредящие здоровью
  -
  - Кислотность, щелочность и тест-полоски на определение уровня pH
  - Отношение к семейству пасленовых
  - «Зобогенные» продукты
  - Мегадозы витамина D
  - Нехватка витамина B12

- Инъекции витамина B12
- Анализ плавающего стула
- Трансплантация фекальной микробиоты
- Пребиотики
- Спирт в растительных лекарственных препаратах
- Полоскание рта маслом

- Еда, усложняющая жизнь
  -
  - Молочные продукты
    -
    - Заболевания
    - Симптомы
  - Яйца
    -
    - Заболевания
    - Симптомы
  - Кукуруза
    -
    - Заболевания
    - Симптомы
  - Пшеница
    -
    - Заболевания
    - Симптомы
  - Масло канолы
    -
    - Заболевания
    - Симптомы
  - Натуральные ароматизаторы
    -
    - Заболевания
    - Симптомы

- Ангелы, меняющие жизнь
  -
  - Обращение к ангелам
  - Двенадцать ангелов, меняющих жизнь
  - Меняющие жизнь: ангелы за работой
  - Это ваше время

- Заключение. Милосердие — этоключ ко всему

- notes
  - 1
  - 2
  - 3

- ○ 4
- ○ 5
- ○ 6
- ○ 7
- ○ 8
- ○ 9
- ○ 10
- ○ 11

Энтони Уильям
Еда, меняющая жизнь: откройте тайную силу овощей, фруктов, трав и специй

Моей жене

Anthony William
MEDICAL MEDIUM LIFE-CHANGING FOODS
Copyright © 2016 Anthony William

© Ануфриева Елена, перевод на русский язык, 2018
© ООО «Издательство «Эксмо», 2018

Предисловие

Я познакомился с Энтони Уильямом пару лет назад на вечере в издательстве *Hay House*. С того момента моя жизнь начала меняться к лучшему, благодаря этому замечательному человеку я стал другим. Это проявилось в том, что я ем, как отношусь к еде, что думаю о жизни вообще.

Впервые Энтони соприкоснулся с Духом в раннем детстве. Ему открылись знания, бесконечно опередившие современную науку. Он понял, насколько глубоко страдают живые существа на нашей планете. Узнал, что мы можем избавиться от страданий, если сделаем свои тела такими же мудрыми, как сама природа. Первый шаг на этом пути — вкусная и здоровая пища: фрукты и овощи, которые с такой любовью дает нам земля.

Эта книга не имеет ничего общего с безвкусными, набившими оскомину советами «ешьте больше фруктов и овощей». Признайтесь, меньше всего это хочется слушать, если вы уже настроились на пиццу. Автор не стыдит, не осуждает, а пробуждает забытое стремление к природе, к Богом данным бесценным дарам — здоровью, вкусу и радости.

Обращаясь к Духу, Энтони возвращает идее здорового питания привлекательность и жизнеутверждающую силу. Сознательный подход к этому жизненно важному вопросу изменяет вас на всех уровнях: тела, души и духа. Например, когда он говорит о пользе дикой черники, он подразумевает не только содержащиеся в ней антиоксиданты (хотя они, несомненно, оказывают благотворное влияние, и тому есть масса научных подтверждений). В первую очередь Энтони обращает внимание на энергию жизни, которую накапливают эти вкусные ягоды, растущие в экстремальных условиях. Кусты дикой североамериканской черники выживают после периодических пожаров, цепляются за промерзшие скалы зимой и при этом каждый год щедро делятся сладкими ягодами. Когда вы едите чернику, вы в буквальном смысле насыщаете тело этими качествами — способностью выживать и процветать. Дух называет чернику пищей возрождения. Это еда силы!

Теперь взглянем на старый добрый (и постоянно критикуемый) картофель. Дух говорит, что картофель дает опору, когда мы чувствуем себя потерянными в жизни и не понимаем, куда двигаться. Отчасти это связано со способностью картофеля поглощать из почвы огромное количество питательных веществ. Они символизируют стабильность и способность крепко стоять на ногах. И напоминают нам о сокровищах, которые скрыты в нас

так же, как картофель скрыт в земле. Стоит это осознать — и можно не бояться растолстеть. Ведь мы знаем, как сделать так, чтобы еда приносила пользу. До встречи с Энтони я десятилетиями воздерживался от картофеля, а сейчас он желанное блюдо на моем столе. При этом я не набрал ни килограмма!

Благодаря этой книге вы откроете для себя фрукты и овощи. Полюбите ягоды, лук, бананы и прочие бесценные дары природы. Вы глубоко прочувствуете смысл высказывания отца современной медицины Гиппократа: «Пусть пища будет вашим лекарством».

Впрочем, в современном мире фастфуда не так просто понять, какая еда действительно во благо организму, и в этом вопросе книга оказывает неоценимую помощь. Возле описания каждого фрукта и овоща, от груши до петрушки, вы найдете список симптомов, от которых избавляет регулярное употребление этого продукта. Более того, каждый фрукт или овощ способен поддержать вас духовно и эмоционально. Также здесь даны рецепты легких в приготовлении, вкусных и полезных блюд.

В книге развенчаны мифы о модных диетах и гастрономических трендах, десятилетиями приводивших нас в замешательство. Например, мне она помогла избавиться от страха перед фруктами, а точнее, перед содержащимся в них сахаром. Дело в том, что он не имеет ничего общего с вредными сахарами, вызывающими ожирение и другие проблемы со здоровьем. Включив в свой рацион достаточное количество фруктов, я практически полностью (и, что немаловажно, с легкостью) отказался от пирожных и конфет. Мне открылся мир наслаждения натуральными сладостями — финиками, ягодами, свежими апельсинами и бананами. Это, скажу я вам, настоящее чудо.

Следуя изложенным в книге советам, вы иначе взглянете на такие обыденные вещи, как покупка продуктов и их приготовление. Дух фруктов и овощей заговорит в вас, тело начнет воспринимать пищу по-новому, и это неизбежно отразится на вашей жизни, меняя ее в лучшую сторону. Получив поддержку от самой природы, вы откроете нового себя и станете членом команды добрых ангелов. Именно они вдыхают жизнь в каждый фрукт и овощ, помогают накормить бедных, борются с производством генетически модифицированной и поддерживают изготовление органической пищи. И даже влияют на погоду! Только представьте, частью какой величайшей силы вы станете, будучи единым целым с природой.

Эта замечательная книга поможет вам увидеть привычные

продукты по-новому, откроет целебные свойства простой натуральной пищи. Фрукты и овощи — наш путь к целительным силам самой земли и мощное лекарство. Сотрудничая с ангелами, мы напрямую обращаемся к небесам и становимся проводниками надежды и жизненной энергии. Возможно, именно это чувствовали первые люди в те времена, когда на земле был рай.

Кристиан Нортроп,

доктор медицинских наук

Введение

С раннего возраста нас учат всего остерегаться. Начинается это в младенчестве, когда няня хватает за ручку малыша, потянувшегося к розетке, а мама поддерживает его при попытке встать на ножки. Далее по нарастающей: мой руки перед едой, не бегай в школе по коридору, не забудь надеть велосипедный шлем. В детстве мы полностью зависим от взрослых и их опеки, нас учат заботиться о себе и избегать опасных ситуаций.

Взрослея, мы благополучно усваиваем жизненные уроки. Выбирая машину, думаем о надежности тормозов и подушек безопасности. Перед поступлением в колледж осматриваем кампус и знакомимся с профессорами. Когда встречаем человека, с которым хотим связать жизнь, оцениваем его физическую, финансовую и эмоциональную безопасность. Став родителями, мы возвращаемся на исходную позицию, только с другой стороны — теперь уже мы учим детей жить в этом мире. Некоторые уроки — например, держать маму за руку, когда переходишь дорогу, — стары как мир, другие (самое время вспомнить модное слово «кибербезопасность») — новы и уникальны. Потом мы станем бабушками и дедушками и будем присматривать за следующим новым поколением. Люди связаны друг с другом узами взаимопомощи, и забота о безопасности — собственной и своих близких — явление непреходящее. Мы закрываем на ночь двери на все замки, покупаем страховки на все случаи жизни, устанавливаем суперсовременные системы сигнализации. Пробуем новомодные диеты, чтобы предотвратить рак, диабет и проблемы с сердцем. Проходим через металлоискатели в аэропортах — ведь мир становится все более грозным и непредсказуемым. Мы так привыкли следовать правилам безопасности, что без них чувствуем себя выпавшими из обоймы.

Эта книга посвящена совершенно новому уровню безопасности. Мы даже не подозреваем о нем, и тем не менее он жизненно необходим. Речь о сохранности здоровья, о выживании. Нас этому не учили, но если вы хотите адаптироваться к постоянным переменам, эти знания необходимы. Даже если вы многое знаете и умеете, *вам, несомненно, еще есть чему поучиться*.

Питайтесь осознанно

Информация о питании в современном мире преподносится нам в контексте борьбы с болезнями, одни названия которых вселяют ужас. Нас учат, что необходимо употреблять в пищу, дабы предотвратить рак, диабет, болезнь Альцгеймера, сердечно-сосудистые и аутоиммунные заболевания. Так нам, казалось бы, легче поверить, что мы находимся под своего рода защитным колпаком, уберегающим от опасности. Однако это лишь иллюзия: абсолютной безопасности в мире нет, и это вам охотно подтвердит компьютерщик, неожиданно столкнувшийся с новым вирусом, или бригада скорой помощи, везущая в больницу тяжелораненого. И раз не существует рамок и шаблонов, в которые можно было бы втиснуть все, что угрожает нашей жизни, то наше мышление тоже должно быть гибким. И к такому жизненно важному вопросу, как питание, мы тем более должны подходить осознанно.

Скептики могут возразить, что все эти советы есть фрукты и овощи мы слышали миллион раз и это отнюдь не революционное открытие. Однако не спешите критиковать эту книгу, ведь она предлагает действительно задуматься над тем, чем мы ежедневно питаем свой организм. Фрукты и овощи — это не модное хобби, которым нам предлагают развлечь себя, пока ученые пытаются изобрести волшебное оружие, призванное спасти планету. Эта живая пища *и есть* волшебное оружие, и сила его способна изменить жизнь так, как вы себе даже не представляете.

Мы с детства привыкли думать о растительной пище как о части обыденной, скучной рутины, присутствующей в нашей жизни по умолчанию. И чем больше наши родители твердили о том, что без фруктов и овощей никак не обойтись, тем больше нам хотелось наконец избавиться от этой надоевшей «обязанности». Потом мы где-то услышали о том, что паслен вреден, где-то прочитали, что от фруктов толстеют, где-то узнали, что самая большая польза — от трав, и вся эта обрывочная информация, как правило преподносимая в свете борьбы с заболеваниями, вконец нас запутала.

То, чему учит эта книга, — сознательный, комплексный подход к питанию, который не укладывается в рамки привычных представлений о здоровой пище. Несомненно, вы наслышаны о том, что лютеин полезен для глаз, а кальций — для костей, однако это далеко не все, о чем нам следует знать, — это лишь азы. Познакомившись с этой удивительной книгой поближе, вы узнаете, почему инжир лучше употреблять по девять штук в один

присест, каким образом картофель поможет вам раскрыть свой внутренний потенциал и как обычный финик может стать вашим талисманом. Вы поймете, почему депрессии, колиты и слабоумие — частые гости современного человека и как с помощью живительных даров природы сделать себя неуязвимым для множества бед нашей цивилизации.

Эта информация, полученная из самого надежного источника — от Духа, зачастую опережает ограниченные знания ученых. Например, вас может удивить то, что лук *уничтожает* дурной запах изо рта, а не вызывает его, как мы привыкли думать. На сегодняшний день официальной науке этот факт попросту неизвестен, однако Дух знает, что у вас нет времени десятилетиями ждать ответов на важные вопросы. Наверняка вы не хотите еще 20 лет мучиться от боли в животе, даже не подозревая о том, что сок сельдерея — самое эффективное тонизирующее средство для пищеварения. Посредством бесценной информации, которую вы найдете на этих страницах, вы многократно улучшите свое самочувствие и качество жизни в целом.

Кое-что из того, что вы прочитаете здесь, возможно, покажется вам знакомым — например, тот факт, что авокадо своими свойствами подобно грудному молоку. Это неудивительно, ведь на протяжении 25 лет я делился информацией о том, как сохранить и преумножить здоровье, с тысячами людей, которые, в свою очередь, делились ею с другими — таким образом, к этим знаниям получили доступ многие. Кроме того, Дух отдает дань уважения научным открытиям в области здорового питания, а также многовековой мудрости, дошедшей до нас от наших предков, — поэтому кое-что из того, что вы узнаете из этой книги, перекликается с общедоступными сведениями. Вместе с тем Дух выводит эти знания на новый уровень. К примеру, нам давно известно, что дикая черника — настоящий кладезь антиоксидантов, но большинство из нас даже представить себе не могли, что это — пища возрождения, обладающая поистине животворящей силой.

Для того чтобы раскрыть дремлющий в нас потенциал, нам предстоит совершить множество удивительных открытий. Человечество тратит уйму энергии, ломая голову над вопросами, как поддерживать физическое и умственное здоровье, как оградить себя от насущных проблем и достичь просветления. Вы с удивлением откроете для себя в этой книге, что ответы ближе, чем вы думали, — по сути, вы можете найти их на продуктовых полках ближайшего супермаркета.

Как все началось

Тем, кто со мной знаком, известно, что я черпаю знания из источника, называемого Духом. Когда мне было четыре года, я услышал голос, который сказал мне, что он Дух Всевышнего. Голос велел мне сообщить своей семье, что у бабушки рак легких. В то время я даже не знал, что этот термин означает, однако передал информацию слово в слово, и медицинское обследование вскоре подтвердило этот прискорбный факт.

Так я впервые узнал о своем даре, который, впрочем, иногда ощущается скорее как бремя. Дух постоянно нашептывает мне в ухо о проблемах окружающих меня людей. С раннего возраста мои глаза могут сканировать организм человека, обнаруживая очаги воспаления, инфекции, хронические заболевания и даже душевные проблемы.

Это означает, что я нахожусь в практически непрерывном контакте с человеческими страданиями, и могу с уверенностью утверждать: в мире происходит такое, о чем вы не узнаете даже из новостей. Это можно назвать скрытой эпидемией: люди страдают от хронической усталости, замутненного сознания, хронических болей, головокружений и прочих недугов, не имея ни малейшего понятия об их реальных причинах. Иногда таким людям, страдающим десятилетиями, ставят страшные диагнозы, и они теряют всякую надежду на выздоровление, при этом обвиняя самих себя в случившемся.

Моя миссия — рассказать всю правду о здоровье. Я хочу дать ответы на вопросы, которые все еще ставят современную науку в тупик, научить людей, как защитить себя и своих близких от угроз, которыми изобилует окружающий мир и о которых многие даже не подозревают. Раньше я давал единичные советы больным и врачам, столкнувшимся с неразрешимыми проблемами, но со временем по благословению моего наставника Духа я стал делиться своими знаниями с широкой публикой посредством книг, а также радио- и телетрансляций. С их помощью я могу помочь людям запустить механизм исцеления от недуга непосредственно в прямом эфире. Это то, для чего я пришел в этот мир, — передать бесценную информацию от Духа, которая поможет вам изменить вашу жизнь.

На страницах этой книги вы не найдете цитат или упоминаний о научных исследованиях, потому что все, о чем я пишу, продиктовано исключительно Духом. То, что вы читали об исследованиях на тему здорового питания, может расходиться с тем, что вы узнаете из книги, и тогда вы, вполне возможно,

зададитесь вопросом, кому же верить. Однако информация, которой я хочу с вами поделиться, — это не просто еще одно мнение. Это правда. Прислушайтесь к ней, и всеведущий Дух поднимет вас над океаном сомнений и путаницы, вам откроются тайны, над раскрытием которых наука может безуспешно биться еще долгие годы.

Имеющий уши да услышит, ведь Дух — это выражение Божьего *сострадания* человечеству. Я всего лишь обычный человек, и я делюсь с вами всем, о чем мне говорит голос Духа — голос сострадания, заботы и глубокого сочувствия живущим на этой планете. Это Дух поручил мне миссию стать его проводником в мире людей, и ответы на насущные вопросы здоровья и жизни, которые вы получаете через меня, дает вам он. С помощью знания, которым Дух делится через меня, исцелились десятки тысяч людей, и *вам* он тоже может помочь восстановить и сохранить самое ценное, что у вас есть, — здоровье.

Дух откроет вам истину

Если вы введете в поисковик запрос: какая самая высокая гора в мире? — то результаты поиска выдадут вам однозначный ответ: это гора Эверест. Если же вы спросите: как добраться из Нью-Йорка в Калифорнию? — то получите исчерпывающий список маршрутов, авиарейсов и точное расстояние от одного пункта до другого. И в том и в другом случае вы получаете точный ответ на вопрос о том, что хорошо известно, — о досконально изученной территории.

Совсем другой результат вы получите, если спросите у всеведущего Интернета: чем вызвана болезнь Альцгеймера? В ответ поисковик выдаст вам калейдоскоп вариантов, среди которых не найдется ни одного однозначного. Среди перечисленных факторов риска и возможных причин вы так и не обнаружите убедительного ответа на вопрос: Почему эта безжалостная болезнь забирает у нас близких? Вы заблудитесь среди трех сосен, попеременно сворачивая на разные извилистые тропки, а все потому, что территория эта не исследована. Я называю это *не-результатами, не-истинами* и *не-мудростью.* Если вы проявите настойчивость и упорство, то, быть может, эти еле заметные тропки выведут вас на дорогу, которая когда-нибудь, возможно, и приведет к истине, но, уверяю вас, блуждать вы будете долго и без всяких гарантий.

Вы можете спросить: «Что вам дает право делать подобные заявления?» Смею вас заверить, я испытываю искреннее уважение к ученым, совершающим открытия в области медицины, и докторам, ежедневно сражающимся за жизнь своих пациентов. Я снимаю шляпу перед достижениями современной науки и благородством врачебного персонала. Все, чего я хочу, — это донести до людей откровения Духа, недоступные научному пониманию на сегодняшний день. Неопровержимым доказательством того, что я говорю правду, может служить тот факт, что в одной только Америке более 200 миллионов человек страдают от симптомов неизвестных заболеваний. Спросите у матери, которая ежедневно и без видимых на то причин чувствует себя настолько изможденной, что не может уделить достаточного внимания своим детям, помогли ли ей научные открытия хотя бы понять, что с ней происходит.

Времена, в которые нам выпало жить, диктуют моду на оптимизм и позитивное мышление. Мы не привыкли жаловаться на болезни и не любим задумываться о том, что что-то идет не так. В целом это правильный подход, но в то же время нам не

следует превращаться в страусов, пытающихся спрятать голову в бетон.

Некоторые люди начисто отказываются верить в то, что эпидемия неизвестных заболеваний действительно есть. Они утверждают, что такой проблемы, как неверно поставленный диагноз, попросту не существует, что это все выдумки. По моим наблюдениям, эти люди, к счастью, никогда не страдали серьезными недугами. Им не понаслышке известны лишь легкие недомогания — периодическая головная боль, редкие простуды или мочеполовые инфекции, — о которых они даже не задумывались. Возможно, кому-то из них доводилось ломать ногу или руку, и прозрачное медицинское решение этой проблемы также не вызвало у них лишних вопросов. Быть может, им просто повезло ни разу в жизни не столкнуться с факторами, которые вызывают существенные проблемы у других людей (об этих факторах мы будем говорить далее). Так или иначе, слово «болезнь» для этих счастливчиков осталось за пределами их личного опыта.

Тем не менее мы не можем позволить себе роскошь не замечать того, что больные люди действительно больны, или безрассудно полагать, что эта участь не может постичь нас самих, если не предпринимать соответствующих мер (о которых мы поговорим в этой книге). Мое уважение к вам как к читателю и как к человеку не позволяет мне молчать об истине, на которой, по большому счету, зиждется мудрость.

А истина заключается в том, что, помимо бешеного ритма жизни — источника постоянных стрессов, — наше существование в прямом смысле слова отравляют загрязняющие вещества и болезнетворные организмы. Это то, что я называю Беспощадной Четверкой (о ней мы подробно поговорим в следующей главе). Если вам не дают покоя бессонница, вздутие и боли в животе, хроническая усталость, головокружения, раздражительность, если вам трудно сконцентрироваться или избавиться от навязчивых мыслей — не вините в этом себя. Дух утверждает, что вашей вины здесь нет, даже если вам кажется, что вы сами вызвали эти проблемы своими переживаниями и негативными мыслями. Вы не воображаете ваши страдания, они реальны, но вы в этом совершенно не виноваты. Психосоматические расстройства являются причиной болезней менее чем в 0,25 % случаев, но даже в этих редких случаях симптомы обычно вызваны либо эмоциональным расстройством, либо вполне осязаемой физической реальностью, за которой стоит Беспощадная Четверка факторов.

Принимая в качестве факта то, что эпидемия хронических

недугов вызвана внешними причинами, важно также помнить, что вы от рождения наделены определенными правами. Эти права даны вам самой природой: право на здоровье и душевное и физическое благополучие, на восстанавливающий силы сон, на предотвращение болезней и свободу от боли. Эти права появились на свет вместе с вами, их никто не может отнять, и одна из миссий Духа — научить вас защищать эти права и пользоваться ими себе во благо. Важно понимать, что речь идет не о каких-то непреложных догматах или правилах, за несоблюдение которых предусмотрено наказание. Наоборот, научившись жить так, как проповедует Дух, вы обретете ни с чем не сравнимое чувство свободы, возможное только при осознанной жизни.

Дух — это ваш помощник, ваш ангел-хранитель, следящий за тем, чтобы вы жили правильно. Вас никто не собирается хватать за руку и удерживать от неправильных поступков. Когда вы ощутите собственную значимость — а именно этому хочет научить вас Дух, — вы сами, по своей воле и убеждению будете поступать правильно. Вы освободитесь от всего, что представляет для вас опасность, и те правила, которые мы с вами уже усвоили, — это только начало долгого пути.

От имени Духа-защитника я беру на себя ответственность поделиться с вами революционной информацией, которая поможет вам защитить себя и своих близких и которую ваши дети, в свою очередь, передадут впоследствии своим детям. Это уроки новой эры, и они не должны больше оставаться тайной. Пришло время открыть наконец истину, на обладание которой вы имеете полное право.

О чем вы узнаете из этой книги

Когда вы совершаете крупную покупку, к ней обычно прилагается руководство пользователя. Однако оно никогда не даст полной картины того, как пользоваться той или иной вещью. Например, представьте, что вы приобрели мотовездеход. В инструкции, которая идет с ним в комплекте, описаны меры безопасности при обращении с машиной, но, прочитав их, вы все равно не будете на 100 % застрахованы от травм, если вдруг на пути вашей новой машины возникнет препятствие. Нигде не написано четкое руководство к действию на тот случай, если, к примеру, вы врежетесь в глыбу льда и потеряете управление, а в этот момент вас к тому же отвлечет лисица, внезапно выскочившая из кустов.

Точно так же доступная информация о том, как бороться с проблемами, связанными со здоровьем, не является исчерпывающей. Конечно, никто от вас ничего специально не скрывает, просто медицинские работники сами пока слабо понимают, почему хроническая усталость и болезни имеют тенденцию обрушиваться на наши головы как гром среди ясного неба.

В этой книге вы найдете конкретную, понятную и готовую для использования информацию о здоровье. Вооружившись ею, вы подготовите ваш вездеход к внезапным обледенениям и непредвиденным помехам на пути — и сможете уверенно добраться на нем до пункта назначения.

В части I «Восстать из пепла» вы вкратце узнаете о том, как мы все докатились до такой жизни и что с этим делать. В первой главе «Спасите себя: правда о том, что вам мешает» я расскажу о Беспощадной Четверке и других факторах риска для здоровья, а из следующей главы, «Адаптация: движемся вперед вместе с окружающим миром», вам станет понятно, почему еда, меняющая жизнь, является ответом на все животрепещущие вопросы. Последняя глава первой части книги, «Пища для души», повествует о духовной составляющей питания и объясняет, почему нам не стоит отказываться от любимых «вкусняшек».

По сути, первая часть книги подготавливает нас к восприятию второй части под названием «Священная Четверка». В ней вы найдете бесценный дар Духа — подробные сведения о 50 продуктах, которые выведут ваше тело и сознание на качественно новый уровень. Они представлены на страницах книги в четырех категориях: фрукты, овощи, травы и специи, а также пища из диких растений и продуктов животного происхождения. Вы

узнаете о том, каким именно образом они оказывают благотворное воздействие на организм, с подробным перечислением симптомов и патологических состояний, от которых вы можете избавиться с их помощью. Здесь же вы прочитаете удивительные факты о том, как эти чудесные продукты влияют на ваше эмоциональное и душевное состояние и как их лучше употреблять. Эта информация неисчерпывающая, ведь, чтобы перечислить все волшебные свойства этой еды, одной книги не хватит, но ее достаточно для того, чтобы получить представление о щедрости Духа и воспользоваться ею для качественного улучшения своей жизни.

К описанию каждого из этих чудесных продуктов прилагается рецепт его приготовления. При приготовлении овощей и фруктов люди обычно добавляют ингредиенты, которые не приносят никакой пользы. Наверняка вы думаете, что, к примеру, картофель без масла, сметаны или бекона — абсолютно безвкусное блюдо. Рецепт фаршированного картофеля убедит вас в обратном.

После знакомства с едой, которая изменит вашу жизнь самым волшебным образом, вас ожидает часть III «Вооружитесь правдой», в которой я делюсь секретами об окружающей нас реальности. Отсюда вы почерпнете еще массу полезной и интересной информации, которая вас удивит: вы узнаете, какая связь между фруктами и способностью зачать ребенка, каких диет и продуктов следует избегать, а также познакомитесь с добрыми ангелами, которые постоянно за нами наблюдают и всегда готовы прийти на помощь.

Вам это под силу

Я уверен, что вы неоднократно сталкивались с противоречивыми утверждениями о пользе тех или иных продуктов питания. Возможно, в одних источниках вы прочитали, что от брокколи растет зоб, а в других — что ее употребление — отличная профилактика макулярной дистрофии. (Мой совет: ешьте брокколи.) И не исключено, что, подхватив простуду, вы колебались, стоит ли отказаться от апельсинового сока, потому что содержащийся в нем сахар питает вирус, или же, наоборот, налечь на него, чтобы подбодрить иммунитет витамином С. (Правильный ответ: пейте апельсиновый сок.) Сколько белого шума ежедневно раздражает наши слуховые рецепторы, сколько противоречащих друг другу советов доносится с каждого угла! Чему же верить? Если бы не голос Духа, непрестанно направляющий меня, я и сам бы уже давно запутался.

Что меня всегда успокаивало, так это твердое убеждение, что ответы *существуют. В мире есть то, чему можно верить, есть верное направление.* Это знания об исцеляющей силе обычной еды, которые попали в наш мир благодаря Духу, и мы не должны их игнорировать. Я видел своими глазами, как эти знания меняют в лучшую сторону жизнь множества людей, приходивших ко мне за советом.

Вам тоже под силу изменить свою жизнь. Вы можете стать лучшей версией себя, стать собою настоящим, стоит лишь отказаться от ложных представлений и впустить в себя новую, жизненно необходимую информацию. Все, что вам нужно, — это поверить.

Я понимаю, что вера — это не то, что возникает по мановению волшебной палочки. Для того чтобы поверить, требуется время. Вряд ли вы рискнете просто так подойти к необъезженной лошади, запрыгнуть ей на спину и лихо унестись вдаль. Вначале вы должны научиться доверять друг другу, а на это уйдет не день и не два.

Так что запаситесь терпением и при чтении этой книги. Я не рассчитываю на то, что вы мгновенно измените свои пищевые привычки, особенно если всю жизнь были скептически настроены по отношению к овощам и фруктам. Я предлагаю вам впустить послание Духа, которое откроется вам в этой книге, в свой ум и сердце. Просто попробуйте почувствовать, как это: иметь доступ к дарам Бога, посланным на землю для того, чтобы спасти человечество от болезней и бед. Проникнитесь тем, что здесь написано, постепенно, без давления и спешки — и, я надеюсь,

скоро вам все станет понятно, все станет на свои места. Вы поймете, что Божественная сила, которая всегда была с вами, деликатно привела вас за руку в исходный пункт, где мы с вами сейчас находимся. И именно здесь вас ожидает белогривая лошадка здоровья и силы, которая унесет вас прочь из обители страданий и невежества, — вам нужно лишь довериться ей.

Часть I
Восстать из пепла

Спасите себя: правда о том, что вам мешает

Мы боимся многих вещей, но в первую очередь болезней. Нас не на шутку пугают такие названия, как рак, диабет, бесплодие, болезнь Альцгеймера, болезнь Лайма, рассеянный склероз, прогрессирующая мышечная атрофия. Мы опасаемся потерять жизненную энергию, трудоспособность, волю к жизни и возможность ею наслаждаться. Мы боимся боли и неизвестных симптомов, которые уже отобрали радость бытия и надежду у стольких людей. Мысли о возможной потере близких от ужасных болезней отравляют все наше существование. А некоторые из нас предпочитают вообще об этом не думать, закрываясь от любой информации по принципу «меньше знаешь — крепче спишь».

Я не стану сейчас утверждать, что все, что вам нужно, — это научиться смотреть на вещи под другим углом и контролировать свои страхи. Потому что, по большому счету, эти опасения вполне оправданны. Наше здоровье сейчас под угрозой более, чем когда бы то ни было. Хронические болезни стали настоящим бичом современности. Люди повсеместно страдают от ревматоидного артрита, синдрома хронической усталости, проблем со щитовидной железой, фибромиалгии, синдрома дефицита внимания, аутизма, аутоиммунных заболеваний, болезни Крона, колитов, синдрома раздраженного кишечника, бессонницы, депрессии, обсессивно-компульсивного расстройства, мигреней — и ничем не могут себе помочь. Десятки тысяч людей жалуются на неконтролируемый набор веса, рассеянность, проблемы с кожей и пищеварением, перепады температуры тела, учащенное сердцебиение, головокружение, шум в ушах, мышечную слабость, потерю волос, ухудшение памяти — но посещения врача облегчения не приносят. Как правило, виноватыми во всех этих бедах оказываются гормональные нарушения или недостаток витамина D, и предпринять что-либо радикальное для борьбы с ними не представляется возможным. Таким образом, люди, павшие жертвой хронического недуга, вынуждены откладывать до лучших времен свою жизнь, свои мечты и планы и вместо этого вести битву за выживание. А сколько в мире тех, кто эту битву уже проиграл!

Это настоящая эпидемия *таинственной болезни.* И речь не только о тех шести детишках из Айдахо, чьи жизни забрало неизвестное заболевание органов дыхания. Как я писал в своей первой книге, таинственная болезнь — это любая проблема со здоровьем, объяснения которой не существует. В одних только Штатах подобными недугами поражено более 200 миллионов

человек. Читая названия вроде «аутоиммунный тиреоидит» или «диабетическая невропатия», вы можете решить, что наука уже нашла объяснения этим состояниям, однако не стоит себя обманывать. Эти и многие другие заболевания, включая самое страшное — рак, — продолжают оставаться для современной медицины тайной за семью печатями.

При этом я еще раз хочу подчеркнуть, что не собираюсь критиковать врачей. Они настоящие герои, они делают все, что в их силах, для спасения человеческих жизней, и притом в условиях ограниченной информации. Они не виноваты в том, что исследования таинственных состояний и симптомов болезней зашли в тупик. К сожалению, время летит, но существенного прогресса в этой области не наблюдается, а если периодически и совершаются какие-то открытия, то о них в скором времени забывают, а то и замалчивают.

И чем дальше, тем меньше у нас шансов узнать правду, потому что все, что создается сегодня, создается на фундаменте устаревших представлений о хронических болезнях. Рычаги механизма медицинской промышленности приводятся в движение людьми, у которых нет выбора, — все, что им известно, это отжившие свое теории. Руководствуясь неправильными представлениями о заболеваниях, они создают неэффективные лекарства, и так получается замкнутый круг. И чтобы не пополнять ряды пострадавших, нам необходимо быть осознанными и уметь постоять за себя и своих близких.

Для этого в первую очередь нужно понимать, что все-таки происходит на самом деле. Только так можно остановить страх и болезни, и именно для этого я написал книгу, которую вы держите в руках.

Время узнать правду

Говорить правду не всегда легко, даже самим себе. Взять хотя бы ваши собственные привычки — наверняка среди них есть такие, от которых лучше было бы избавиться. Однако вы предпочитаете не обращать на них внимания, делая вид, будто их и не существует вовсе. То же самое отрицание очевидного происходит и в медицине, только в гораздо больших масштабах. Мы смутно понимаем, что что-то с миром не так, если миллионы людей болеют, но никто по большому счету не спешит бить тревогу. Время от времени на протяжении истории нас запутывают еще больше, низвергая былых кумиров с пьедесталов: так, некогда купавшийся в лучах славы дихлордифенилтрихлорэтан (ДДТ) был причислен к опасным

токсинам. Та же участь со временем постигла и ртуть.

Нам не под силу мгновенно избавиться от наследия прошлого. ДДТ по-прежнему содержится в наших телах и в окружающей среде и продолжает вызывать заболевания даже у тех, кто родился намного позже, чем это вещество оказалось под официальным запретом. Ртуть, возраст которой исчисляется тысячами лет, по-прежнему присутствует в нашей жизни, влияя на нее. Это всего лишь два примера, а сколько еще существует факторов, пагубное влияние которых науке только предстоит обнаружить (я расскажу вам о некоторых из них). История обречена повторяться до тех пор, пока мы не научимся извлекать из нее уроки. Если мы будем притворяться, что ничего не происходит, это нам точно не поможет.

Столь же бесполезно врать самим себе, что длительность нашей жизни увеличилась и качество ее улучшилось. Это не более чем иллюзия, вызванная экспоненциальным ростом населения по всей планете. Однако если вы посетите дом престарелых, то увидите, что число резидентов, которым за 90 и за 100, существенно меньше, чем было 30 лет назад, и что основная масса жильцов гораздо моложе. Через 20 лет такое положение дел будет заметно даже невооруженным глазом. В целом послевоенное поколение вынуждено сталкиваться с гораздо большим количеством проблем, представляющих угрозу здоровью, чем поколение их родителей. Даже с учетом постоянного появления новейших технологий в области медицины продолжительность жизни падает, а не повышается. А у тех, кто все же доживает до преклонных лет, качество жизни оставляет желать лучшего. Иногда лекарства и процедуры помогают продлить годы, но вместе с тем продлеваются и страдания человека.

Возможно, вы читали о перенаселенности планеты как об одной из главных угроз для человечества. На самом же деле проблема — повысить уровни рождаемости и выживаемости, потому что главные наши враги — сокращение длительности жизни вкупе с бесплодием и множеством заболеваний, причины которых неизвестны.

Одно из таких заболеваний — рак груди — стало настоящим кошмаром для наших современников. Некоторые женщины решаются на ампутацию молочных желез, если анализы показывают мутацию гена BRCA1 или BRCA2. И это не пустые опасения — через 30 лет практически каждая женщина будет иметь рак груди, если не научится себя защищать.

Поэтому правда, какой бы горькой она ни была, освободит вас от невежества и страхов, и наградой за смелость трезвыми

глазами взглянуть на риски современности будет ваша жизнь. Если вам будет известно, что то, что я называю Беспощадной Четверкой, ежедневно угрожает вашему здоровью, вы научитесь защищаться. Если вы поймете, насколько вредоносен стресс, ставший неотъемлемой частью нашей цивилизации, вы сможете вытащить себя из адреналиновой ловушки. И если вы убедитесь, что начало всех начал — это правильное питание, вы измените свою жизнь.

Беспощадная Четверка

Пришла очередь сорвать маски с главных виновников наших проблем — я называю их Беспощадной Четверкой: радиация, тяжелые токсичные металлы, стремительный рост вирусных инфекций и дихлордифенилтрихлорэтан (ДДТ). Они действительно не знают пощады с тех самых пор, как мир впервые услышал о них. Они медленно, но верно разрушают наши тела, заставляют сомневаться в собственной вменяемости и вообще угрожают нашему существованию как вида.

Эти четыре фактора ответственны за вспышки эпидемии таинственных заболеваний во всем мире. Некоторые из них, например ртуть, наносят серьезный ущерб людям на протяжении тысяч лет. О других, таких как ДДТ, мы узнали относительно недавно, однако хорошо ли мы осведомлены о последствиях контакта с этим веществом? Индустриальная революция и изобретение рентгена, призванные облегчить участь человечества, на самом деле только подтолкнули нас еще ближе к пропасти.

Беспощадная Четверка — наши невидимые, но очень коварные враги. Когда я писал в своей первой книге о различных хронических заболеваниях, то практически всегда поочередно упоминал их. Они представляют собой очень серьезную угрозу нашему здоровью и жизни.

Мы имеем тенденцию полагать, что если жить в счастливом неведении, то ничего страшного и не случится. И хотя ежедневно мы слышим о том, как люди вокруг страдают от самых разных заболеваний, мы предпочитаем абстрагироваться от этого. Мы отмахиваемся от чужих проблем как от надоедливых мух, веря, что с нами ничего подобного не случится: с глаз долой — из сердца вон. Мы не можем собственными глазами увидеть радиацию, токсичные металлы, вирусы или ДДТ, и, если только о них не трубят во всех новостях, мы предпочитаем попросту забыть об их существовании. Точно так же мы успешно забываем о старых ошибках, допущенных нашим обществом на более ранних этапах его развития, неверно полагая, что двигаться

вперед лучше без груза уроков прошлого. И потому рискуем вновь и вновь наступать на те же самые грабли.

Для того чтобы сохранить свое здоровье, придется иметь смелость взглянуть в лицо Беспощадной Четверке — это неизбежно. Во-первых, они передаются из поколения в поколение, и это губительное наследие часто путают с плохими генами. В это действительно несложно поверить, когда заболеваешь тем же, чем болели твои отец или мать. Нам кажется, что вместе с формой носа и цветом волос мы унаследовали и склонность к определенным заболеваниям. Однако не спешите слепо верить в то, что с вами что-то не так с рождения.

Скорее, причина заболеваний, регулярно посещающих членов одной семьи, кроется в том, что Беспощадная Четверка передается от матери к ребенку. Радиация, тяжелые металлы, вирусы и ДДТ могут входить в организм при зачатии и поселяться в матке — именно поэтому многие болезни кочуют из поколения в поколение. Нам в принципе следует быть осторожнее с идеями, которые приносят вреда гораздо больше, чем пользы. Безусловно, гены играют ключевую роль в нашем существовании, однако громкие заявления о нарушениях работы организма на генетическом уровне лишены всяких оснований. Это то же самое, что утверждать, что аутоиммунные заболевания вынуждают тело атаковать само себя. (Это неправда; и вы узнаете больше об этом из введения в часть II «Священная Четверка».) Хронические заболевания не имеют к нашим генам никакого отношения — они вызваны тем, что оказывало влияние на организмы наших предков и впоследствии передалось нашим родителям, а потом нам. Когда мы понимаем, что проблема на самом деле заключается в присутствии инородного тела, такого как токсин или патоген, наше восприятие происходящего меняется, ведь от инородного тела мы можем избавиться.

Второй важный момент, о котором нужно помнить, — это то, что воздействие Беспощадной Четверки усиливается «в команде», то есть самые страшные заболевания, как правило, вызваны несколькими из этих факторов. Например, человек подвергался влиянию радиации, напрямую или опосредованно, по семейной линии, и радиация ослабила его иммунную систему. В результате ослабленного иммунитета человек подхватил вирус Эпштейна — Барр, который, в свою очередь, привел к рассеянному склерозу. Или, скажем, человек получил высокую дозу ДДТ в качестве «наследственности», а позже подвергся воздействию тяжелых токсичных металлов, в частности алюминия, — это прямой путь к раку мозга. Также стоит упомянуть, что токсичные металлы — излюбленное лакомство вирусов, которые будут упорно цепляться

за жизнь, если есть возможность поживиться ртутью или алюминием.

Третье и самое важное, о чем нужно помнить: надежда есть. Бдительность поможет вам снизить губительное воздействие этих факторов на ваш организм, а животворящие фрукты и овощи, о которых мы поговорим на следующих страницах, обезвредят их и помогут вам очиститься.

Радиация

Мало кто из нас сейчас считает радиацию проблемой — мы ее попросту игнорируем. Еще совсем недавно мы тревожились по поводу возможного негативного влияния мобильных телефонов, но сейчас мы об этом напрочь забыли. И если только мы не живем по соседству с ядерным реактором, вопрос радиации нас совершенно не волнует.

Однако неумолимая правда состоит в том, что ядерные катастрофы нанесли нашей планете непоправимый ущерб. Население Земли обречено расхлебывать плачевные последствия атомных бомбардировок Хиросимы и Нагасаки во Второй мировой войне, катастрофы на Чернобыльской атомной электростанции 1986 года и радиационной аварии на Фукусиме, случившейся в 2011 году. Радиация, вырвавшаяся на свободу вследствие этих страшных событий, не осела в почву мгновенно — большая ее часть до сих пор отравляет воздух, которым мы дышим, и воду, которую мы пьем, даже если мы живем далеко от Японии и Украины. По прогнозам ученых, через 1000 лет в землю осядет лишь половина этой радиации.

Кроме того, люди регулярно подвергались воздействию радиации до изобретения рентгена. В середине прошлого века в обувных магазинах использовались приборы под названием «флюороскоп» — для того чтобы подобрать подходящую пару обуви, продавец предлагал посетителям «просканировать» ногу. Особенно облучалась наиболее чувствительная часть населения — дети, ведь размер ноги у них быстро менялся и обувь приходилось покупать часто.

Таким образом, на сегодняшний день наши организмы насквозь пропитаны радиацией, представляющей прямую угрозу здоровью. Такое положение вещей делает нас особенно уязвимыми для разных типов рака, заболеваний эндокринной системы, болезней опорно-двигательного аппарата, проблем с кожей и сбоев в иммунной системе. Радиация — это, по сути, *пусковой механизм* болезней, который запросто может активизировать латентную форму любого недуга.

Токсичные тяжелые металлы

Ни для кого не секрет, что многие тяжелые металлы являются токсичными. Мы знаем, что свинцовых белил при покраске стен лучше избегать и что ртутные термометры безопаснее заменить их более современными эквивалентами. Однако мы зачастую не в курсе, что токсичные тяжелые металлы вызывают целый ряд тяжелых заболеваний, таких как аутизм, болезнь Альцгеймера, болезнь Крона, бесплодие, синдром гиперактивности с дефицитом внимания, депрессия, рак, судорожные припадки и так далее. Эти металлы также «подпитывают» вирусные заболевания, о которых мы поговорим дальше.

Каждый день мы, не замечая того, попадаем под влияние коварных токсичных металлов — свинца, ртути, меди, кадмия, мышьяка, никеля, алюминия, которые, накапливаясь в организме, могут вызывать тяжелые недуги. Когда вы последний раз пользовались алюминиевой фольгой в быту или ели из пищевого алюминиевого контейнера? Наверняка совсем недавно. А может быть, в вашем доме трубы сделаны из меди или же вы ежедневно совершаете прогулки в парке, растения в котором опрыскивают пестицидами? Потенциальный контакт с тяжелыми токсичными металлами возможен в самом неожиданном месте и любой ситуации. Они в буквальном смысле могут свалиться вам на голову с неба в виде осадков. А иногда даже не нужно прямого контакта с вредным металлом — например, ртуть может коварно накапливаться в организме десятилетиями, передаваясь из поколения в поколение и набирая силу в каждом следующем своем «носителе». Вполне возможно, что ртуть, которая сейчас отравляет центральный мозговой канал ребенка, страдающего аутизмом, попала в организм его далекого предка 3000 лет назад. Это один из самых древних и опасных токсинов, который может «выстрелить» в любой момент.

Сами по себе эти тяжелые металлы — отрава в чистом виде. Однако еще хуже то, что они имеют свойство окисляться, создавая еще больше проблем. Они угнетают иммунную систему и снижают нашу устойчивость к заболеваниям, в том числе вирусным.

Вирусный взрыв

Вирус герпеса человека (ВГЧ), имеющий более 100 штаммов и разновидностей, терроризирует население планеты уже долгие годы. Немногие знают о том шокирующем факте, что в 98 случаях из 100 рак вызван именно вирусом — в комбинации с по меньшей

мере одним фактором из Беспощадной Четверки. Другие вирусы — опоясывающего лишая, Эпштейна — Барр (который на ранних стадиях принимает форму мононуклеоза), цитамегаловируса, ВГЧ-6, ВГЧ-7, а также неисследованные ВГЧ-10, ВГЧ-11 и ВГЧ-12, включая их неизвестные мутации и разновидности, — являются причиной множества инвалидизирующих хронических заболеваний. Множественный склероз, болезнь Лайма, ревматоидный артрит, дисфункции щитовидной железы, фибромиалгия, мигрени, диабетическая нейропатия, неврит лицевого нерва, синдром Дюплея, а также головокружения, учащенное сердцебиение, приливы, хроническая усталость, мышечные подергивания часто связаны с вирусами. И точно так же, как и в случае с Беспощадной Четверкой, избежать соприкосновений с возбудителями инфекций в ежедневной жизни практически невозможно. На пикнике мы нередко даем другу откусить от нашего бутерброда или отпить из бутылки, а в ресторане всегда есть вероятность того, что повар, который готовил наше блюдо, порезал палец.

Эти вирусы часто остаются незамеченными, потому что заявляют о себе не сразу, а лишь со временем, поселившись в наших органах, где их трудно бывает распознать даже врачам. Вирус Эпштейна — Барр (ВЭБ), появившийся около 100 лет назад, распространился с тех пор как лесной пожар, постоянно мутируя и принимая все новые формы, вызывая необъяснимую хроническую усталость, боли в мышцах и даже деформацию суставов.

И тем не менее больным, пришедшим на прием к врачу, как правило, сообщают, что причина вовсе не в ВЭБ, ведь результат анализа крови выявил антитела, указывающие на то, что инфекция уже покинула организм. Но если бы существовали приборы, фиксирующие наличие вируса в органах, врачей бы ждало сенсационное открытие: фибромиалгии, заболевания щитовидки или даже обычный мононуклеоз, которым пациент страдал десять лет назад, еще в школе, так и не покинули его организм. Вирус накрепко обосновался внутри, вызывая с течением времени новые, более серьезные проблемы.

Кроме того, постоянно появляются новые штаммы этих вирусов, что затрудняет их распознавание. Например, в числе вирусов герпеса не только официально задокументированный ВГЧ-8, но и множество других. Пациенты не прекращают жаловаться на невралгии, жжение, опоясывающий лишай, не имея ни малейшего понятия, что они вызваны вирусом, — потому что медицине неизвестна разновидность лишая без сыпи на теле.

Когда вирус герпеса может себя «подкормить», к примеру,

тяжелыми токсичными металлами, он выделяет ядовитые побочные продукты — нейротоксины, нарушающие функции нерва и угнетающие иммунную систему. Врачей такая ситуация приводит в замешательство, поскольку они не понимают, в чем причина, и потому не могут правильно диагностировать заболевание. Многим известно такое заболевание, как волчанка, но мало кто догадывается, что вызвано оно аллергической реакцией на нейротоксины ВЭБ. Все внимание врачей обращено на внешнее проявление болезни, тогда как истинная причина его возникновения остается за кулисами.

Если бы только проблема вирусной эпидемии получила широкую огласку и люди знали, что происходит и как себя защитить, это перестало бы быть проблемой. На сегодняшний день, однако, все, что могут врачи, — это вешать ярлыки с общепринятым названием заболевания, не вникая в то, чем оно было вызвано, и насущные вопросы больных так и остаются без вразумительных ответов.

Дихлордифенилтрихлорэтан (ДДТ)

Опасения многих людей о вреде пестицидов имеют под собой вполне веские основания. Чтобы сохранить здоровье, критически важно употреблять в пищу органические овощи и по возможности обрабатывать свой сад или огород без химикалий. Большинство из нас об этом знает, но все же есть кое-что, что остается за пределами внимания, продолжая отравлять нашу жизнь. Я имею в виду ДДТ, опасное химическое вещество, которое в свое время настолько широко использовалось, что мы продолжаем игнорировать его пагубное воздействие по сегодняшний день. Привычно думать, что ДДТ — это пережиток прошлого. Пятьдесят лет назад было обнаружено, что этот токсичный инсектицид вызывает рак и другие заболевания, загрязняет окружающую среду и представляет опасность для живых организмов в целом. Так химикат, который некогда широко рекламировался как чудодейственное средство для обработки огорода, попал в список веществ, запрещенных для употребления.

С тех пор прошло немало времени, и мы узнали больше о том, чем угрожает присутствие этого вещества в нашей повседневной жизни, благодаря усилиям ученых — например, замечательной книге Рэйчел Карсон «Безмолвная весна» (Silent Spring, 1962). Тем не менее полностью избавиться от него не удалось — ДДТ занял твердые позиции в среде человеческого обитания и продолжает попадать в пищу, которую мы едим каждый день. Так же как и другие представители Беспощадной

Четверки, это ядовитое вещество передается из поколения в поколение, неумолимо накапливаясь в наших организмах. Так что, даже если вас еще не было на свете во времена триумфа ДДТ, ваши отцы и деды успели проконтактировать с ним достаточно для того, чтобы сейчас этим веществом были заражены ваши собственные органы. Кроме того, применение ДДТ запретили не везде: в некоторых странах его продолжают использовать для опрыскивания растений, в результате чего вещество попадает в воздух и разносится ветром на далекие расстояния.

Правда заключается в том, что ДДТ в числе прочих пестицидов и гербицидов является основным фактором, вызывающим угнетение иммунной системы. Этой ситуацией пользуются возбудители инфекций, и мы имеем печальный итог — эпидемию различных заболеваний. Поколение за поколением мы страдаем одними и теми же болезнями, реальной причиной которых является ДДТ, но вместо того, чтобы очищать свои организмы от токсинов, мы обреченно верим в то, что это неизлечимые генетические пороки.

ДДТ продолжает незаметно и коварно подтачивать наше здоровье, вызывая проблемы с печенью, кожей, пищеварением, гормональные нарушения, диабет, увеличение селезенки и сердца, мигрени и хронические депрессии. Это настоящая трагедия, масштабы которой мы даже не осознаем. Именно поэтому я хочу научить вас, как быть проактивными в отношении собственного здоровья и жизни и как эффективно очистить свое тело с помощью чудодейственной пищи.

Адреналиновая зависимость

Было бы еще полбеды, если бы все проблемы со здоровьем, знакомые современному человеку, ограничивались вредным воздействием Беспощадной Четверки. Однако мы сами успешно продолжаем медленно, но верно разрушать себя посредством «бодрящего наркотика», который уже давно вошел в привычку, — адреналина. Вследствие влияния Беспощадной Четверки вредоносных факторов наши тела сейчас выделяют больше адреналина, чем когда бы то ни было. Добавьте к этому хронический стресс — каждый день мы сами выжимаем себя как лимон, чтобы не отстать от бешеного ритма, задаваемого современной цивилизацией. Проведу аналогию с гоночными машинами: когда скорости от форсированного двигателя кажется недостаточно, некоторые гонщики накачивают свои авто оксидом азота. Этот бесцветный газ способен за секунду наделить двигатель суперсилой — однако фокус в том, что использовать

его можно совсем недолго. Если вовремя не отключить его подачу, двигатель просто перегорит или же машина потеряет управление, и тогда не только победа в соревновании, но и жизнь окажется под угрозой.

Форсированный двигатель можно сравнить с энергией, которую мы тратим каждый день на работе и дома. Однако, когда нам кажется, что эффективность наших усилий недостаточно высока, мы прибегаем к адреналиновому переключателю, который действует так же, как оксид азота. Если вовремя не сбавить обороты, нас ожидает крушение. Поэтому, если мы хотим защитить свои организмы, как разумные профессиональные гонщики защищают свои автомобили, нам необходимо осознавать потенциальную опасность необдуманных решений.

Когда адреналин становится наркотиком

Адреналин, вырабатываемый нашим организмом, вызывает сильнейшее привыкание, но, как и в случае с любым наркотиком, на каком-то этапе мы теряем к нему чувствительность. Мы перестаем понимать, что безопасно, а что — нет и как мы должны чувствовать себя в норме, потому что у нас вырабатывается постоянная и растущая потребность во все большей дозе.

Впрочем, это не означает, что адреналин по определению небезопасен — в конце концов, мы сами его производим: с незапамятных времен это было необходимым условием выживания человечества как вида. Наши предки довольствовались низкими дозами адреналина в повседневной жизни, повышая его только тогда, когда грозила опасность. Представьте себе, к примеру, прогулку по прекрасному цветущему лугу в ясный солнечный день. Вы в отличном настроении, расслаблены и получаете удовольствие от чистого воздуха, теплых солнечных лучей и окружающей красоты, пока не замечаете гремучую змею, свернувшуюся клубком на дороге. Как только это происходит, уровень адреналина в вашем организме мгновенно взмывает вверх, однако когда змея уползла или вы отошли на безопасное расстояние — угроза миновала и повышенный адреналин вам больше не нужен. Это то, на что эволюционно рассчитаны наши тела, — оптимальное, уравновешенное состояние организма, изредка прерываемое кратковременным адреналиновым взрывом, предупреждающим нас о возможной опасности.

Сейчас времена изменились. Мы по-прежнему прогуливаемся по цветущему лугу, наслаждаясь погожим днем и пением сладкоголосых птиц, однако на пути нас может подстерегать уже

не одна змея, а сотни. И с каждым шагом мы рискуем наступить на одну из них. Это побочный продукт нашей эры сверхскоростей и супертехнологий — темп жизни ускорился в десятки раз и пропорционально выросли сопутствующие риски. Соответственно, уровни адреналина тоже вынужденно повысились. Десятилетия назад фермер, работающий в поле, или даже белый воротничок в офисе не нуждались в таком количестве адреналина ежедневно, если только не происходило что-то из ряда вон выходящее.

Современный человек уже не может позволить себе роскошь находиться большую часть времени в спокойном, сбалансированном состоянии. Постоянно повышаемые, почти зашкаливающие уровни адреналина стали для нас привычной нормой, ведь мы каждый день должны быть готовы к любым неожиданностям. Мы не спим ночами, переживая о том, как защитить себя и свою семью от трагедий, о которых ежедневно сообщают в новостях. Непрестанно стремящиеся вперед технологии вызывают у нас ощущение необходимости постоянно быть «в струе». У нас масса дел и забот и хронический недостаток времени. Мы видим, как болезни атакуют наших родных и близких, как мы сами и наше окружение постепенно выгораем эмоционально, духовно и физически, и все это вызывает у нас хронический стресс. Кроме того, нет-нет да и случаются реальные кризисы, что вновь заставляет адреналин повышаться, и в итоге мы становимся полностью зависимыми от этого гормона.

А еще мы любим использовать адреналин как лекарство. Я называю это *адреналинизацией* — именно ее я имею в виду, когда говорю об этом гормоне как о наркотике. Мы привыкаем к ощущению, которое дарит нам адреналин, бегущий по венам, и уже не можем вспомнить, как себя чувствовали тогда, когда его уровень был в норме. Мы ассоциируем адреналиновый подъем с ощущением «жизни», и, когда наконец имеем возможность расслабиться, нам кажется, что мы выдохлись и нам нужна новая доза, чтобы взбодриться. Так мы прибегаем к постоянной стимуляции, вне зависимости от того, работаем мы или отдыхаем.

Короче говоря, мы с вами, без преувеличения, живем в эпоху адреналиновых наркоманов — это наш способ справляться с вызовами быстро меняющегося мира. Но главный вопрос в том, каким образом это на нас влияет.

Мозг и адреналин

Наши надпочечники производят гормон стресса в 56 различных вариациях в зависимости от вида нашей деятельности

и эмоций, которые мы испытываем. Есть адреналин, который вырабатывается, когда мы спим, когда принимаем ванну, то есть в тех случаях, когда мы занимаемся чем-то эмоционально нейтральным. В случае стрессовой ситуации вырабатывается другой вид адреналина, предназначенный исключительно для ситуаций, угрожающих жизни. Если мы прибегаем к такой крайней мере нечасто, то нашему здоровью угрозы нет, однако в условиях современности мы практически постоянно живем «на грани».

Адреналин можно условно сравнить с жидкостью для разжигания костра. Если вы хотите поскорее поджарить мясо на пикнике, вы можете щедро полить угли этой жидкостью — огонь от этого разгорится на полную мощь и на поджарку мяса будет потрачено меньше времени. Однако за это придется заплатить свою цену — угли в этом случае тоже сгорят гораздо быстрее.

Примерно то же самое происходит при взаимодействии нашего мозга с адреналином. Гормон зажигает наш «умственный огонь», вследствие чего мы бьем рекорды продуктивности, причем в кратчайшие сроки. Адреналин выступает катализатором интеллектуальной деятельности и увеличивает нашу способность оперативно воспринимать и перерабатывать информацию. Гормон способствует спортивным достижениям и помогает защитить наших детей от внешних угроз, подстерегающих нынче на каждом шагу. Взять хотя бы проблему наркотиков — в прошлом в американских школах этой напасти были подвержены 4–7 % учащихся, а сейчас во многих штатах — до 90 %, и это поистине страшная цифра. Адреналин выручает родителей, помогая им сохранять бдительность в отношении своих чад.

Словом, все бы хорошо, если бы не одно «но» — обратной стороной медали является наше стремительное «выгорание». Мы еще не научились успешно балансировать между необходимостью ежедневно выкладываться на все 100 и адекватно заботиться о себе, чтобы эти накладки компенсировать. Адреналин, который мы впрыскиваем в свой мозг, активизирует нейротрансмиттеры, электрические нервные импульсы, глиальные клетки и нейроны, заставляя их работать на полную катушку. Поэтому неудивительно, что они изнашиваются раньше времени, даря нам целый букет заболеваний — от Альцгеймера и потери памяти до депрессии и бессонницы. Беспощадно давя на газ возможностей своего мозга, мы медленно, но верно приближаемся к краю пропасти.

Наш самый ценный ресурс

Мы все время думаем, как бы себя обезопасить. Мы страхуем свою жизнь и имущество, покупаем товары с гарантией и билеты с возможностью возврата денег. Мы постоянно ищем гарантии защиты и готовы щедро их оплачивать. Однако, когда дело касается адреналина, никто не может нам ничего гарантировать или возместить. Если мы не понимаем механизма его действия и не осознаем всех рисков, то можем оказаться в неприятной ситуации.

«Выгорание» мозга — это еще не все сюрпризы, которыми может быть чревато адреналиновое злоупотребление. Адреналин призван защищать нас от кратковременного, мгновенного ущерба, но когда мы начинаем рассчитывать на его помощь в долгосрочной перспективе, то получаем обратный эффект: он становится *источником* ущерба. Избыток адреналина действует подобно кислоте — он начинает разъедать наш организм изнутри. В итоге мы имеем сбои в иммунной системе, болезнь Аддисона, гипертонию, бесплодие, депрессию, вагинальную сухость, спазмы, неконтролируемый набор веса, потерю либидо, тревожность вплоть до паранойи — список можно продолжать бесконечно. Наиболее разрушительному воздействию подвергается нервная система. Кроме того, избыток адреналина создает прекрасную питательную среду для вирусов, о которых я писал выше.

Ошибкой было бы полагать, однако, что это наши собственные тела толкают нас к саморазрушению. Виновники этого — внешние факторы. Все, чем мы можем себе помочь, — это научиться защищать себя от них, переориентировав свое мышление. Мы должны понимать, что адреналин — это своего рода жидкое золото, которое нельзя растрачивать попусту. Нам жизненно необходимо обращаться с ним так, как мы обращаемся со своими финансами, ведь всем понятно, что если только тратить и тратить, никогда не пополняя свой счет, то очень скоро мы «уйдем в минус».

В случае с адреналином тем не менее мы постоянно забываем об этой простой математике. Внешний мир бесконечно бомбардирует нас ожиданиями, делами и заботами, превращая в беспечных адреналиновых транжир. А сколько зависимых от адреналинового «кайфа» — любителей банджи-джампинга или прыжков с парашютом, ставящих под угрозу свое здоровье ради сиюминутного удовольствия! Мы не должны забывать о том, что чем выше взлетишь, тем больнее потом падать.

Чем больше мы расходуем наши адреналиновые запасы, тем тяжелее приходится вкалывать нашим внутренним бухгалтерам (нейротрансмиттерам) и финансовым менеджерам (нейронам). В

конечном итоге у них просто наступает «выгорание», и тогда включаются другие части нашего организма, пытаясь компенсировать наносимый ему урон. Эндокринная система и гипофиз начинают работать на износ, печень расходует жизненно необходимые запасы глюкозы, поджелудочная железа активно выделяет ферменты. Все системы нашего организма лихорадочно пытаются помочь ему выйти из затруднительного положения и в результате быстро истощаются. В следующей главе, «Адаптация: движемся вперед вместе с окружающим миром», я расскажу о том, какие шаги нужно предпринимать, чтобы помочь себе сохранить здоровье в такой патовой ситуации.

Борьба за пищу

Вдобавок к Беспощадной Четверке и избыточному расходованию адреналина нам приходится иметь дело с продовольственным кризисом. Я сейчас говорю не о перенаселенности, деминерализации почв или выращивании ГМО, хотя все это весьма актуально. Еще более существенную угрозу представляет нехватка на планете питьевой воды и солнечного света, а также непригодная пища. Условия существования человека все время меняются, и нам жизненно необходимо адаптироваться к этим постоянным изменениям.

Нехватка солнечного света

В наши дни человечество испытывает острый недостаток солнечного света. С экранов телевизоров и страниц газет на нас все время обрушиваются грозные предупреждения о вреде ультрафиолетовых лучей, но правда состоит в том, что солнечного света в последние столетия нам хронически *не хватает*. Если бы мы могли воспользоваться машиной времени и перенестись на 200 лет назад, то были бы поражены, насколько ослепительно ярким было тогда небо.

В наши дни такую картину трудно себе даже представить — из-за постоянного отравления воздуха выхлопными газами и химикатами небеса потускнели, и уже не столько тучи закрывают от нас солнце, сколько белесая бариевая пелена, из-за которой небо будто в дымке. Мы так напуганы предупреждениями о вреде ультрафиолета для нашей кожи, что нам трудно поверить в его пользу, но я уверяю вас: солнечный свет жизненно необходим всем живым организмам. За последнее десятилетие во многих частях Америки лето стало прохладнее, что вызвало падение продуктивности сельхозкультур. Причина в том, что солнцу все

труднее и труднее пробиться к нам сквозь толщу поллютантов, и это сказывается как на экономике целых стран, так и на здоровье каждого отдельно взятого жителя планеты.

Все уголки Земли находятся под угрозой нехватки естественного освещения, ведь сквозь завесу из радиации, химикатов и испарения металлов проникают его малые крохи, даже когда при этом на небе нет ни единого облачка. Добавьте к этому смог, окутывающий города, и вы поймете, насколько мы сейчас лишены такой естественной и само собой разумеющейся вещи, как солнечный свет.

И растения не единственные, кто от этого страдает. Польза солнца для человека заключается не только в широко разрекламированном витамине D, но и в том, что оно помогает происходящему в наших телах фотосинтезу, о чем науке еще неизвестно. Солнечный свет нужен для того, чтобы наши организмы производили необходимые ферменты, минералы, витамины и другие питательные вещества. Чем меньше мы пребываем на солнце, тем больше сокращаем длительность своей жизни, и мы должны это осознавать.

Нехватка воды

В далеком прошлом осадки, выпадавшие на землю, в буквальном смысле полнились жизнью. Они содержали минералы и другие полезные вещества, которые, попадая в пищу, укрепляли организм человека, обеспечивая надежную основу для выживания. Снег называли «удобрением для бедняков», потому что, когда он таял, сады и поля чудесным образом наполнялись живыми молекулами и активными микроэлементами. В этой живительной влаге было столько силы, что дополнительного удобрения почвы для получения хорошего урожая по большому счету не требовалось.

Сегодня дождь и снег не несут с собой ничего полезного и питательного для будущего урожая. Уверен, что вам не понаслышке известно, что такое нехватка питательных веществ: если вы, к примеру, страдаете хронической усталостью и слабостью, врачи, скорее всего, скажут вам, что причина — в дефиците железа и витамина D в вашей крови.

Такой же дефицит испытывают и осадки, выпадающие с неба на землю в наше время. Когда начинается дождь, в небе образуется своего рода гигантский фильтр, запускающий чудесный процесс очистки, и чем больше небо загрязнено токсинами, тем интенсивнее становится этот процесс. На то, чтобы нейтрализовать пагубное воздействие загрязняющих

веществ и радиации, уходит неимоверное количество полезных веществ, содержащихся в воде, и таким образом она истощается и становится бессильной нам помочь.

Настоящий продовольственный кризис

Вы уже прочитали о рисках, сопровождающих нас повсюду в современном мире, — о Беспощадной Четверке разрушительных факторов, об адреналине, заставляющем наши тела работать на износ, о солнечных лучах, которым трудно до нас добраться, и о воде, потерявшей свою жизненную силу. Из этого несложно сделать вывод, что последнее и единственное, на что нам остается надеяться, чтобы сохранить надежду на выживание человеческого рода, — это пища, которую мы едим.

Мы живем в эпоху настоящего продовольственного кризиса. Его не стоит путать с нехваткой продовольствия, которая также представляет весьма актуальную проблему для многих стран, — но в данный момент я говорю о тех местах на планете, где люди имеют неограниченный доступ к любой еде. Может показаться, что это нелогично, однако логика тут есть: тогда как само понятие еды на протяжении веков было ключевым для выживания человечества, *здоровое* питание считалось чем-то вроде хобби для тех, кто мог себе его позволить. Мы, цивилизованные люди, до сих пор не отдаем себе отчета в том, *как* питаться правильно, увлекаясь то сомнительными диетами, то противоречивыми рекомендациями из СМИ.

Мы привыкли находить утешение в еде, она стала для нас источником эмоционального комфорта. Мы любим поднимать себе настроение шоколадным пирожным или двойным чизбургером с беконом, хотя прекрасно знаем о том, что за это придется расплачиваться неэстетичными складками на животе и высоким уровнем холестерина. И это еще в лучшем случае. У нас никогда не бывает много времени и денег, и мы не хотим тратить эти ценные ресурсы на питание, хотя ни для кого не секрет, что самая дешевая и быстрая еда приносит гораздо больше вреда, чем пользы. И даже когда мы имеем достаточно информации и средств, чтобы позволить себе сделать правильный выбор, — даже тогда мы выбираем привычно вредный харч. И он привычно закупоривает наши артерии, отравляет печень, повышает уровень сахара в крови и отнимает энергию. Зачем же мы так поступаем? Причина проста: нашим душам требуется эмоциональный комфорт, а эта пища вызывает у нас ностальгию и заставляет забыть о реальности хотя бы на какое-то время (об этом мы поговорим в главе «Пища для души»).

Чтобы правильно питаться, нам нужна мотивация, поддержка родных и друзей, свободный доступ к здоровой пище, но даже в таком случае нет никакой гарантии, потому что нас нередко дезинформируют о свойствах тех или иных продуктов. Взять, к примеру, каноловое масло. Магазины здорового питания и рестораны поют оды его «волшебным» свойствам, утверждая, что в нем практически не содержится насыщенных жиров и, употребляя его, вы существенно снизите риск проблем с сердцем. На данный момент такова общепринятая «истина» об этом продукте, тогда как на самом деле масло канолы провоцирует воспалительные процессы в организме, «кормит» болезнетворные бактерии и разрушает ваши артерии. Если вы используете это масло для приготовления пищи (равно как и другие продукты, которые я описал в своей первой книге в главе «Что не пригодно для еды»), то поступаете неправильно и вам неминуемо придется расплачиваться за это своим здоровьем.

В массе своей современные люди не представляют, как правильно питать свои тело и душу. Однако еще не поздно этой премудрости научиться.

Что делать

Не бойтесь: все, о чем вы прочитали выше, — еще не конец света. Да, мир непредсказуем и полон реальных опасностей. Отсутствие информации о том, что действительно происходит, компенсируется громкими сенсационными заголовками дезинформирующих статей в газетах и журналах, которые уводят нас все дальше от истины. И когда мы делаем вид, что все в порядке, мы обманываем самих себя. Чтобы перестать быть уязвимыми, нужно иметь смелость взглянуть правде в лицо.

Пришло время измениться и вспомнить о том, что ваша жизнь бесценна. У каждого из нас на Земле своя уникальная миссия, и, чтобы ее выполнить, нам нужно быть живыми, здоровыми и полными энергии.

Из этой главы вы узнали, какие опасности подстерегают нас и что делать для того, чтобы защитить от них себя и близких. На последующих страницах книги вас ожидает еще больше информации, которая преобразит вашу жизнь. Воспряньте же духом, ведь пришло время обновления и расцвета.

Адаптация: движемся вперед вместе с окружающим миром

Времена, в которые мы с вами живем, можно без преувеличения назвать эпохой ускорения. Это время, когда технологический прорыв неумолимо задает темп нашей ежедневной жизни. Современному человеку практически невозможно представить себя без компьютера — мы общаемся по скайпу с людьми, находящимися за тысячи километров от нас, читаем электронные книги на планшетах, когда едем в метро, активно пользуемся соцсетями… Будущее наступило! Однако, несмотря на все революционные инновации, мы по-прежнему уязвимы перед миром.

А все потому, что прогресс имеет одно интересное свойство: он никогда не происходит синхронно во всех сферах жизни. Если в чем-то мы существенно преуспели, то, значит, мы столь же существенно отстаем в чем-то другом. Взять, к примеру, автомобили: в наши дни они оснащены Wi-Fi, GPS-навигаторами, солнечными панелями, компьютеризированными приборными досками, двигателями с возможностью удаленного запуска, сиденьями с подогревом, встроенными телевизорами, автоматическими коробками передач и другими суперприборами, о которых предыдущие поколения могли только мечтать. Средство передвижения современного человека — это почти что космический корабль в миниатюре. Разве что пока они не могут обойтись без водителя, но и это время уже наверняка не за горами.

Тем не менее, невзирая на все эти фантастические новшества в области автостроения, шины по старинке изготавливаются из резины и наполняются воздухом — точно так же, как это было 100 лет назад, во времена Генри Форда. И нам хорошо известно, насколько эти шины несовершенны: можно ехать по шоссе, наслаждаясь идеальным микроклиматом в салоне своего авто, слушая спутниковое радио и подсказки навигатора, — и в это время ваша шина может лопнуть. И вам придется свернуть на обочину и оперативно принимать меры для замены этого устаревшего резинового изделия, ведь без него вы не продвинетесь далее ни на метр. Знакомая ситуация? Еще пять минут назад вы чувствовали себя королем, и вот вы беспомощно стоите на дороге рядом с вашим мегатехнологичным автомобилем, в один миг превратившимся в бесполезную груду железа.

То же самое и со здоровьем — когда его нет, никакой прогресс не радует. Здоровье — это основа, это наши колеса, несущие нас по дороге жизни. Здоровье — это *всё*. Без него мы остаемся прозябать на обочине. Однако громкие достижения в разных областях науки и техники пытаются перекричать здравый смысл и отвлечь нас от того, насколько хрупки и уязвимы наши собственные тела. Потенциальные опасности, как гвозди на шоссе, таятся везде и всюду — только в предыдущей главе вы прочитали о них предостаточно.

Что же нам делать, чтобы себя защитить? Ответ прост, и он записан в нашей ДНК: адаптироваться.

Просьба о помощи

В том факте, что мы по большому счету лишены информации о том, *как* адаптироваться, нет ничьей вины. Никто не виноват в том, что достижения в области профилактики болезней намного отстают от прогресса в других сферах. В процессе эволюции все сложилось именно так, а не по-другому, и это нужно принять как данность. Однако принять — не значит ничего не делать. Важно помнить, что обратной стороной прогресса и связанных с ним мегаскоростей жизни является то, что они в любой момент могут выйти из-под контроля. Эпоха ускорения диктует свои правила, одно из которых: живи быстро и ярко, поэтому вас никто не остановит, когда в итоге вы начнете разрушать себя. Достижения прогресса к вашим услугам: если вы хотите выпить — бармен нальет вам еще и еще, если хотите разогнаться до 100 км — просто жмите на газ, если хотите прыгнуть с моста, обвязавшись веревкой, — вам с радостью и за умеренную плату предоставят эту возможность. Помощь в самоуничтожении вы легко получите везде и в любое время.

Однако если вы хотите получить помощь в самосозидании, здесь вас ожидают разочарование и сплошные трудности. Ведь ни для кого не секрет, что подниматься труднее, чем спускаться. Когда вы на диете, то на каждом шагу подстерегают всевозможные гастрономические искушения, с которыми очень трудно справиться. Когда вы даете себе твердое обещание с понедельника начать новую жизнь и наконец отправиться в спортзал, на вас неожиданно наваливается масса неотложных дел. Знакомая ситуация, правда? И когда вам нужна *настоящая* помощь, которая пошла бы вам во благо, ее раз-два и обчелся. Даже в таких, казалось бы, мелочах, как пообедать здоровой пищей — много ли вы знаете ресторанов, где вам такую предложат? А советы по тайм-менеджменту, как правило,

ограничиваются общими фразами вроде «найти для себя время», так что все, что вам остается, когда вы не можете втянуться в регулярный оздоровительный спорт, — это упрекать себя в лености. А сколько развелось диет, которые, по идее, должны помочь вам поддерживать себя в форме, тогда как на самом деле они работают исключительно против вас и вашего здоровья!

Из семи миллиардов живущих на Земле людей шесть миллиардов отчаянно нуждаются в помощи, в подсказках, как поставить свою жизнь на нужные рельсы. И это не потому, что они не заслужили быть здоровыми и счастливыми, а просто потому, что в силу обстоятельств так сложилось. В современном мире наша естественная способность приспосабливаться, маневрировать в постоянно меняющихся жизненных условиях была подавлена контрпродуктивными, вредными тенденциями. И так произошло не потому, что Бог нас оставил, но потому, что люди сами выбрали для себя этот сомнительный путь развития. Неразумные решения больших групп людей на протяжении истории человечества привели к тому, что производство повсеместно стало вредным, а гаджеты, заполонившие развитые страны, увели нас далеко в сторону от истоков. Ни влиятельные лица, ни учителя, ни эксперты в области здравоохранения не могут дать ответов на наши вопросы, потому что у них нет знаний о том, как адаптироваться. Однако Бог, Дух, Высший Разум, Вселенная, Свет — как бы вы его ни называли — с нами, сейчас более, чем когда бы то ни было, потому что мы действительно нуждаемся в помощи. И если мы прислушаемся к его тихому, но твердому Голосу, мы сможем подняться над сомнениями и растерянностью и вновь обрести контроль над своей жизнью.

Как справиться со стрессом

Человек, живущий в эпоху ускорения, подобен пресловутой лягушке в чугуне с водой, которую медленно нагревают. Температура незаметно повышается, до тех пор пока внезапно мы не ощущаем, что стало нестерпимо горячо. И если мы в самые короткие сроки не обретем мудрость, то рискуем свариться заживо.

Стресс как великий учитель

Важный шаг в адаптации к современным реалиям — перестать считать стресс своим врагом. Да, наша жизнь полна стрессов, ведь нам приходится поддерживать ежедневный баланс обязанностей на работе и дома, и когда мы чувствуем, что груз

слишком велик и мы не справляемся, это вызывает вполне закономерную и оправданную панику.

Единственный шанс себя защитить от угроз постоянно меняющегося мира — это изменяться вместе с ним. Нам нужно найти приемлемый способ справляться со стрессом — это залог нашего выживания и благополучия. Некоторые люди для этого занимаются спортом, другие медитируют, третьи просто не перетруждаются там, где это можно себе позволить. Все эти способы имеют право на существование и в определенной степени помогают, однако это, увы, не панацея.

Как бы мы ни старались уклониться от обязанностей, которых временами становится чересчур много, это далеко не всегда возможно. Равно как и невозможно избежать всех стрессовых ситуаций или же притвориться, что их не существует. Рано или поздно приходится смириться с тем фактом, что современный мир требует от нас колоссальных усилий.

Поэтому, раз стресс неизбежен, стоит попытаться с ним подружиться. Я не шучу. Какие уж тут шутки: каждый день мы сгораем в адреналиновом огне, и это суровая реальность. Если постоянно подвергать наши организмы воздействию этой разъедающей субстанции, то что от них в конечном итоге останется?

Вы можете минимизировать вред от избытка адреналина, научившись относиться к нему как к посланнику. Что он хочет до вас донести? То, что вы нужны этой планете, что вы полезны, что у вас есть важная уникальная миссия. Если стресс немилосердно вас прессует, если вы чувствуете постоянное давление со всех сторон — это значит, что в вашей жизни есть смысл. Давайте условно назовем это *«смысл-плюс»*. Смысл-плюс означает, что вы поднялись на ступеньку выше посредственного существования, что ваша жизнь имеет значение — и не только для вас самих, но и для окружающих. А это требует от вас многого.

Стресс не пытается вас уничтожить. Это мудрый учитель, взывающий к вашему пониманию и осознанности. Он испытывает вас, и уже одно то, что вы избраны для этого испытания, означает ваш успех. Мир меняется на глазах, он уже не тот, что был раньше, — и вас признали как способного, талантливого игрока уникальной эпохи ускорения. И человечеству удастся преуспеть в эту новую эру перерождения только в том случае, если такие, как вы, смогут взглянуть на стресс по-новому и научиться использовать его в своих интересах.

Вспомните школьные годы: наверняка у вас был хотя бы один очень строгий учитель, который гонял вас и требовал по полной программе, — и вот спустя десятилетия вы отзываетесь о нем

очень тепло. Так же и стресс — вместо того чтобы воспринимать его как врага-интервента, взгляните на него как на педагога, строгого, но справедливого, способного многому вас научить. Взгляните ему в лицо, но не со страхом и ненавистью, а с уважением и почтением. Ведь, как и любой учитель, он не останется в вашей жизни навсегда — вы неизбежно перерастете его и двинетесь дальше своим путем. Взаимодействуя со стрессом, об этом очень важно помнить: ничто не вечно, все пройдет, даже если в данный момент вам кажется, что вы на пределе своих возможностей.

Нам необходимо научиться ценить стрессовые моменты. В конце концов, если бы не ежедневные испытания, которые нас взбадривают и мотивируют, что бы мы из себя представляли? Если бы погода всегда была прекрасной, пищи всегда было бы вдоволь, а любовь окутывала бы нас уютным одеялом, у нас бы не было стимула к росту и развитию. В идеальном мире мы бы лишились силы воли, потому что она необходима нам тогда, когда мы боремся. Представьте себе, что с нашей планеты вдруг непостижимым образом исчезли все птицы. Даже если не принимать во внимание серьезное нарушение экобаланса, само восприятие жизни на Земле стало бы совершенно другим. То же самое со стрессом — если бы его не существовало в нашей жизни, она была бы неполноценной.

В конце концов, грозное название *«стресс»* придумали мы сами для обозначения негативных обстоятельств (или того, что мы привыкли считать таковыми). Если задуматься, в жизни есть множество моментов, которые мы рассматриваем как позитивные и в которых тем не менее вполне очевидно присутствует стресс. Когда мы на полной скорости мчимся куда-то на велосипеде, мы испытываем стресс — несмотря на то что это занятие нам очень даже нравится. А еще более стрессовым было наше обучение катанию на этом самом велосипеде, когда мы рисковали упасть и попасть под машину, хотя мы всегда думали об этом как о развлечении на свежем воздухе. Стресс — это естественно. Он наш друг, наш союзник, призванный помочь, подсказать, подстраховать. Поэтому помните: стресса не нужно бояться.

Всем нам хорошо знаком новомодный термин *«стресс-менеджмент»*, или «управление стрессовыми ситуациями». Проблема такого подхода в том, что слово «управление» звучит как еще одна работа, как дополнительное бремя, ложащееся на наши и без того перегруженные плечи. Гораздо продуктивнее не управлять, а взаимодействовать со стрессом, не бороться с ним, а договориться. Представьте себе, что вы пригласили стресс к себе домой как дорогого гостя, усадили за стол, угостили чаем со

сладостями. Познакомьтесь с ним поближе, расскажите о своих проблемах. Если в результате его воздействия вы испытываете неприятные физические симптомы, такие как мышечное напряжение, вежливо попросите стресс оставить в покое ваши мышцы, ведь они нужны вам для выполнения вашей смысл-плюс-миссии.

Установите для стресса границы. Например, однозначное табу — это время сна. Когда вы ложитесь спать, попросите стресс не трогать вас. Неважно, что происходит в вашей жизни: когда вы выключаете свет, вы автоматически выключаете и свои мысли. В это время возле вас могут присутствовать только добрые ангелы покоя, направляющие ваши сны и забирающие у вас негативные эмоции, накопившиеся за день. Вы нуждаетесь в отдыхе, и вы его заслужили.

Позволяя стрессу стать вашим другом, союзником, учителем, вы делаете его менее стрессовым. Это эффективная техника адаптации к неизбежным переменам окружающего мира. Когда вы подружитесь со стрессом, научитесь ценить его за важные уроки, которые он преподносит, и признаете его непостоянство, ваши вены уже не будут так перегружены от напора адреналина и ваш организм сможет наконец вздохнуть свободнее. Попробуйте, ведь вы ничего не теряете, а приобретаете многое.

Помощь при стрессе и польза перекусов

Когда жизнь задает нам жару, вполне естественная реакция — подкрепиться, чтобы иметь силы противостоять трудностям. Однако важно помнить о качестве топлива, которое мы забрасываем в свою внутреннюю печь. Еда, о которой мы будем говорить далее в этой книге, поможет вам адаптироваться к переменам и поддержать свой организм. Растительная пища на клеточном уровне имеет память выживания и процветания в трудных условиях, и эти знания станут частью вас, если вы будете регулярно ею питаться. Некоторые из этих продуктов (например, брюссельская капуста) обладают ярко выраженным адаптогенным действием, другие эффективно помогают справляться со стрессом. Если эта простая пища станет постоянным гостем на вашем столе, вам будет гораздо легче переносить испытания, на которые столь щедра наша жизнь. Это настоящее *питание в условиях стресса*, а вовсе не те неполезные вкусняшки, к которым большинство из нас привыкло как к «еде для комфорта» (о ней мы подробнее поговорим в следующей главе).

Еще одна маленькая хитрость, которая поможет вам справляться с ежедневными перегрузками, — это частые

перекусы. Что-то жевать каждые полтора-два часа пойдет вам на пользу, хотя средства массовой информации неустанно твердят обратное. Мы чувствуем себя героями, если у нас хватает силы воли обойтись без перекуса несколько часов, запивая голод литрами кофеина и энергетических напитков. Такое впечатление, что из нас хотят сделать роботов нового века, вообще не нуждающихся в пище.

Самое время пересмотреть навязанные нам извне и противоречащие здравому смыслу взгляды. Даже если вы *можете* прожить день или несколько без еды, это не значит, что вам *нужно* морить себя голодом. Человеческий организм на это не рассчитан в принципе. Скажем, если вы съедите плотный ланч в 12 часов, то максимум к двум часам дня уровень сахара в крови у вас упадет, даже если при этом вы будете ощущать сытость. Если только нейротрансмиттеры вашего мозга не обладают невероятной силой, а печень — огромными запасами глюкозы (а большинство людей этим похвастаться не могут), то ваши надпочечники будут вынуждены выбрасывать в кровь адреналин и кортизол, чтобы восполнить нехватку сахара. О вреде избытка адреналина мы уже говорили достаточно, и кортизол ничем не лучше: его избыток ведет к обезвоживанию, провоцирует набор лишнего веса и истощает запасы глюкозы, железа, гликогена, аминокислот и электролитов в вашем организме.

Кроме того, от чересчур интенсивной работы страдают сами надпочечники (о чем я писал в предыдущей главе), в результате чего вас начинают одолевать хроническая усталость и болезни. Гораздо лучшая альтернатива — частые перекусы. Золотое правило завтрака, обеда и ужина остается неизменным — но если вы хотите повысить свою работоспособность и сопротивляемость болезням, прибавьте к этому еще несколько легких перекусов в течение дня. В середине этой книги вы найдете множество простых, полезных и вкусных рецептов.

Еда — это новое эффективное оружие

Помните аналогию из предыдущей главы книги — с лугом, на котором живут змеи? Даже несмотря на множество потенциальных угроз вокруг нас, мы можем наслаждаться ясным солнечным днем. Нас, живущих на планете Земля, окружает красота и гармония — природы, голубого неба над нашими головами, смены времен года, созданного людьми искусства, наших верных компаньонов-животных. В мире существует любовь, благородство, доброта, сострадание, щедрость — все это проявляется в людях, невзирая ни на какие трудности на нашем

жизненном пути.

А еще в этом мире есть сладость и свет, к которым мы можем приобщиться самым непосредственным образом — употребляя их в пищу в виде продуктов, которые я в противовес Беспощадной Четверке называю Священной Четверкой. Они — ответ на все животрепещущие вопросы человечества. Они — наши спасители:

- фрукты;
- овощи;
- травы и специи;
- пища из диких растений.

Поэтому большая часть книги посвящена именно им. Здесь вы прочитаете о том, как они помогают уменьшить пагубное влияние Беспощадной Четверки, очищая наши организмы, как помогают справиться со стрессом, повышают иммунитет и придают нам сил. Не волнуйтесь, вам не придется отказываться ни от какой другой еды. Вне зависимости от того, как вы привыкли питаться, от добавления Священной Четверки в ваш рацион ваша жизнь в любом случае изменится к лучшему.

Пересмотреть свои взгляды на еду

То, о чем вы узнаете из этой книги, выходит далеко за пределы традиционных знаний о питании. Если вы будете регулярно употреблять достаточное количество фруктов, овощей, трав и специй, а также пищи из диких растений, вы получите гораздо больше пользы, чем думаете. Знаете выражение «еда как лекарство»? Вот это и есть ваше лучшее лекарство от всех бед. В ногу с мировым прогрессом прогрессируют и болезни, а значит, нам нужно быть проактивными в отношении своего здоровья, и 50 меняющих жизнь продуктов, о которых я расскажу в этой книге, в этом вам помогут.

Священная Четверка обладает невероятным жизнетворным потенциалом. Произрастая в земле, питаясь дождем и солнечным светом, эти продукты неразрывно связаны с первозданными силами природы. Кроме того, что они содержат все необходимые нашему организму питательные вещества, они обладают сознанием матери-земли и отца-неба, которое может научить нас адаптироваться к любым условиям.

Раньше люди не обращали особого внимания на то, что они едят, но времена изменились, и мы стали очень уязвимы. Теперь для того, чтобы выжить, в первую очередь нам необходима правильная еда. Старая традиционная модель пищевой пирамиды больше не работает — пришло время ее переосмыслить.

80 000 приемов пищи

За свою жизнь среднестатистический человек принимает пищу около 80 000 раз. Это внушительная цифра, но что за ней стоит? Сколько приемов пищи в вашей жизни действительно состояло из фруктов и овощей? Обычно мы потребляем свежую растительную пищу в виде гарнира — нарезаем банан в кашу на завтрак или кладем немного овощей на тарелку рядом со стейком на обед. Мы так заняты, что не обращаем внимания, сколько дней мы уже не ели свежих овощей и фруктов. Нам кажется, что мы питаемся правильно, если мы иногда вспоминаем о нескольких кусочках яблока или паре листьев шпината, забывая при этом, сколько дней назад это было. Если какому-то представителю Священной Четверки все же удается занять почетное место на нашем столе, он, как правило, попадает туда в видоизмененной форме. Например, в виде печеного картофеля, начиненного беконом и сыром, или клубники в десерте, напичканном кукурузным сиропом и консервантами.

Расспросите пожилых людей, которым уже за 90, занимали ли фрукты и овощи центральное место в их рационе до того, как настало время модных диет и кулинарных трендов. Уверен: вы получите утвердительный ответ с подробным описанием того, как это было. Во времена молодости этих людей потребление фруктов, овощей, трав и специй было само собой разумеющимся. Такая еда давала энергию и приносила радость, это был вкус самой жизни, а не рутинная обязаловка, в которую она превратилась десятилетия спустя. Когда наше поколение состарится, то в лучшем случае его рацион за всю жизнь будет состоять из 15 000 приемов здоровой растительной пищи — это менее 20 % из тех 80 000, о которых мы говорим. Этого слишком мало, если вы хотите защитить себя от «выгорания», повышенной утомляемости, депрессий и падения иммунитета. Этого никак не достаточно для того, чтобы поддерживать должное качество жизни.

Я не хочу сказать, что другая пища плохая или что она бесполезна, — любая еда имеет ценность. Я лишь подчеркиваю, что продукты из Священной Четверки наполнены оздоровительными фитохимическими веществами, которые защищают нас от Беспощадной Четверки негативных жизненных факторов. С помощью целебной растительной пищи вы можете предотвратить целый букет болезней, в том числе и такой бич современной цивилизации, как рак. Все, что вам нужно, — это правильно сбалансировать свое питание, чтобы в нем обязательно присутствовала эта живительная еда.

У Священной Четверки живое прошлое. В дикой чернике, к примеру, «закодирована» память множества предыдущих поколений, которые выживали в далеко не самых благоприятных условиях, успешно приспосабливаясь к переменам. Поэтому смузи из этой чудесной ягоды обладает бесценной информацией о выживании и процветании, накопившейся на протяжении тысячелетий. То же самое можно сказать и о другой растительной пище: приспособляемость записана в ее генетическом коде, и при регулярном ее употреблении эта многовековая мудрость передается и нам.

Если вы хотите прожить долгую жизнь в добром здравии, пусть фрукты, овощи, травы, специи и дикая растительная пища станут неотъемлемой частью вашего рациона. Их нужно есть не время от времени, не когда получится, а постоянно, целенаправленно: каждый день и по нескольку раз в день. В наши дни люди озабочены проблемой достаточного потребления белка. Это вещество, безусловно, имеет большое значение для наших организмов (и, кстати, самый легкоусвояемый и доступный биобелок содержится в листовой зелени), но намного важнее обратить пристальное внимание на минералы, ферменты, коферменты, омега-кислоты, а также фитохимические вещества, такие как ликопин, хлорофилл, лютеин, ресвератрол, антоцианы и флавоноиды. Это питательные вещества, способствующие выживанию и приспособляемости, и в продуктах Священной Четверки они содержатся в избытке. Вам не нужно больше искать ответ на вопрос «Как быть здоровыми?» — они и есть ответ.

Если 40 000 приемов пищи в вашей жизни уже в прошлом и они не были богаты свежей растительной пищей, то вам необходимо наверстать упущенное в оставшейся половине.

Еда, наполненная светом

Священная Четверка в избытке содержит известные современной науке питательные вещества. Однако главное достоинство целебной растительной еды в том, что она богата особыми элементами, пока еще не открытыми учеными, которые имеют первостепенное значение для выживания на этой планете. Помните, в предыдущей главе вы узнали о том, что землянам катастрофически не хватает солнечного света из-за окутывающей нас техногенной дымки?

Если вы жили в холодном климате, где зима тянется почти весь год, или работали в офисе без окон, покидали который лишь поздно вечером, то вы не понаслышке знаете о нехватке света. Она негативно влияет на настроение, состояние кожи,

иммунитет. Солнечный свет имеет огромное значение для нашего эмоционального и физического здоровья, и речь здесь не только о витамине D. Если мы систематически находимся на солнце, то забываем о депрессии, становимся более уравновешенными, наши организмы получают вдоволь жизненно важных витаминов A и B, а также других веществ, еще не открытых наукой. Под воздействием естественного освещения наша кожа помогает усваивать питательные элементы и переваривать пищу во благо всему организму.

Как же нам получать достаточно солнечного света? Как адаптироваться к его хроническому дефициту?

Ответ кроется в Священной Четверке — потребляя эти продукты, мы заряжаемся энергией света, которую деревья, растения, травы вобрали в себя, произрастая на свежем воздухе под солнечными лучами. Несмотря на неблагоприятные изменения климата и тускнеющее небо, Священная Четверка не сдается — это прирожденные борцы, привыкшие цепляться за каждую возможность выжить. И это бесценное качество — бороться и побеждать — вкупе с накопленным солнечным светом они готовы передать вам.

Раньше люди интуитивно это чувствовали: все мы знаем, к примеру, что мандарины — традиционное блюдо новогоднего стола, и тому есть причина. Под яркой оранжевой коркой в холодный хмурый вечер вы находите светящуюся сочную сладость, мгновенно заряжающую позитивной энергией. Сегодняшние дети, избалованные достижениями цивилизации, уже не испытывают прежнего энтузиазма от такого простого новогоднего чуда, однако это не умаляет его ценности. И сейчас пришло время вернуться к забытым знаниям наших предков и вновь поверить в чудеса.

Тем более что, в отличие от предшественников, мы можем позволить себе гораздо больше. Круглый год в супермаркетах и на базарах можно найти любые фрукты и овощи. Вне зависимости от времени года шпинат мотивирует вас на покорение новых вершин, сочные мандарины повысят ваши вибрации, а стало быть, усилят ваш жизненный потенциал, а спелое манго может полностью изменить вашу жизнь. И это не сказка и не магия, это реальность, живущая в растительной пище.

Если нам не хватает солнечного света и жизненной энергии, на помощь придут фрукты и овощи. Когда они становятся неотъемлемой частью рациона, каждая клеточка нашего тела наполняется светом и здоровьем, которые текут по жилам, питая все органы, наполняя их живительной силой, просветляя наш разум.

Живая вода

Вода и пища неразрывно связаны — без воды не было бы еды и без комбинации одного и другого не было бы самой жизни. Не нужно быть семи пядей во лбу, чтобы понимать, что недостаток воды и ее целительных свойств чреват большими неприятностями. В предыдущей главе я упоминал, что дождевая вода в современных условиях практически потеряла свою жизнетворную силу.

Как же справиться с этой ситуацией? Опять-таки посредством Священной Четверки. Накопленная растениями вода сохраняет свои целебные свойства, и мы подробнее остановимся на этом в следующей главе. В отличие от других источников пищи Священная Четверка находится в постоянном развитии, без устали адаптируясь к меняющимся реалиям жизни.

Нашей экосистеме известно, что дождя планете стало мало, и растения об этом знают лучше, чем кто бы то ни был. Науке еще только предстоит открыть тот факт, что их корни, стебли, листья и плоды мгновенно улавливают малейшие изменения окружающей среды и сразу же стараются приспособиться к ним. Когда питательные вещества из дождевой воды попадают в землю, растения впитывают их в первозданном виде. Поэтому, когда мы едим фрукты или овощи, все эти полезные микроэлементы попадают в наш организм, активизируя его защитные силы. В свою очередь, земля помогает вдохнуть новую жизнь в уставшую дождевую воду, когда та попадает в почву.

Если мы будем потреблять в пищу достаточно фруктов, овощей, трав, специй и диких растений, мы тоже сможем успешно адаптироваться. Замените бесполезные мертвые полуфабрикаты живой едой, которая наполнена, в свою очередь, живой водой, — и перемены к лучшему в вашем самочувствии и жизни в целом не заставят себя долго ждать.

Победите Беспощадную Четверку с помощью Священной Четверки

О пользе целебной растительной пищи можно говорить бесконечно. Она незаменима, если мы хотим научиться приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям и выжить в них. Кроме того, Священная Четверка фруктов, овощей, трав, специй и дикой растительной пищи — незаменимое оружие в борьбе с Беспощадной Четверкой: радиацией, тяжелыми токсичными металлами, вирусами и ДДТ. Каждый из этих 50 продуктов обладает уникальными свойствами, которые помогают

выйти из этого нелегкого сражения победителями. Далее на страницах книги мы остановимся на этом подробнее, а пока давайте кинем беглый взгляд на то, как целебные компоненты растительной пищи делают ее мощным союзником в войне против Беспощадной Четверки.

Антиоксиданты против старения

Упоминаемые в книге фитохимические вещества — это в первую очередь антиоксиданты. Уверен, что вы немало о них слышали, однако научные исследования на сегодняшний день еще не обнаружили всех их свойств, равно как и всех видов антиоксидантов, содержащихся в различной растительной пище. Оксидирование, другими словами, окисление — это химическая реакция органов на непрошеное вторжение токсинов. Не меньший вред, чем токсины, нашему организму наносят и свободные радикалы, выделяющиеся в результате этой реакции: травмируя клетки, они запускают процессы старения. Особенно опасно окисление токсичных тяжелых металлов в мозге: оно провоцирует потерю памяти, спутанность сознания, деменцию и болезнь Альцгеймера. А когда в мозг попадают ДДТ и радиация, они убивают мозговую ткань, которая окисляется стремительными темпами. И единственное, что может остановить запущенные таким образом процессы старения, — это антиоксиданты. Они связываются с токсинами и свободными радикалами, прилипая к ним, как стикеры, и мешая им производить окисление. Они — наша палочка-выручалочка.

Верный друг глюкоза

Для нормального функционирования нашего тела необходимо, чтобы мозг и печень имели достаточные запасы глюкозы. Она отвечает за то, чтобы уровень сахара в крови не падал ниже критического, когда нам приходится в течение длительного времени обходиться без пищи. В свою очередь, глюкоза способствует поддержанию хорошего настроения и дает ясность ума в условиях, когда нашему мозгу приходится выкладываться на все 100 и больше. Электрические импульсы, производимые мозгом, могут переутомлять его, подобно тому как перегревается компьютер, когда обрабатывает слишком большое количество информации. А поскольку токсичные тяжелые металлы теплопроводны, они, попав в мозг, еще больше усугубляют ситуацию.

Чтобы с этим справиться, нашему головному мозгу нужно в 2–3 раза больше естественного сахара, чем ему понадобилось бы в более безопасных условиях. Биологически доступная форма глюкозы и фруктозы, содержащаяся в Священной Четверке, в особенности во фруктах и натуральном меде, — лучшее топливо для мозга. Естественный сахар в этих продуктах подобен мягко охлаждающему бризу, который спасает от перегрева, или защитному покрову. И мы окажем своему организму, неустанно сражающемуся с Беспощадной Четверкой, неоценимую услугу, если будем потреблять в достаточных количествах дыни, кокосовый сок, апельсиновый фреш и финики.

В естественном сахаре, помимо прочего, содержатся мощные фитохимические вещества, поэтому, когда кровь разносит глюкозу по вашим органам, они получают пользу не только в смысле питательности, но и в плане уникальных свойств сахара, помогающих нивелировать вред Беспощадной Четверки. Открою вам еще один секрет: жизнь на планете Земля стала возможной лишь потому, что здесь есть глюкоза и минеральные соли.

Чудо минеральных солей

Для того чтобы наши тела работали в оптимальном режиме и были способны противостоять негативному воздействию окружающей среды, нам нужно потреблять достаточно минеральных солей. В лимонах, кокосовой воде, шпинате и сельдерее содержатся биологически доступные формы калия, натрия и хлорида, которые жизненно важны для нашего организма. Эти продукты также богаты солями, содержащими необходимые нам микроэлементы и минералы, неизвестные пока науке.

Благодаря минеральным солям информация циркулирует в теле так, что организм естественным образом поддерживает баланс вне зависимости от того, что происходит вокруг нас. Они заставляют сердце биться и производят нейротрансмиттеры, с помощью которых информация поступает из пункта А в пункт Б, то есть от нейрона к нейрону. Представьте, что наши мысли — это лодка, а минеральные соли — море: если море высохнет, лодка не поплывет. Они помогают работе почек и надпочечников и стимулируют производство соляной кислоты в организме, с помощью которой расщепляется и переваривается пища.

Кроме того, минеральные соли регулируют температуру тела — благодаря им мы не перегреваемся летом и не переохлаждаемся зимой. Без них мы бы все время страдали от обезвоживания, отеков и частого мочеиспускания — словом,

жизнь была бы совсем не в радость.

Витамин счастья B_{12}

Священная Четверка столь целительна не только благодаря тому, что *внутри*, но также и тому, что *снаружи*. Листья и кожура фруктов и овощей покрыты особой пробиотической пленкой; я называю эти пробиотики *надземными биотиками* или *надземными микроорганизмами*, потому что они содержатся в надземных частях растений в их необработанном виде. В отличие от искусственно выращенных пробиотиков и организмов, живущих в земле, эти биотики не уничтожаются в процессе пищеварения. Они попадают в подвздошную кишку, конечный отдел тонкой кишки, где производится витамин B_{12}, имеющий первостепенную важность для функционирования всего организма.

Будьте, однако, внимательны к тому, что вы едите в немытом виде — лучше выращивать органические овощи и фрукты самим или лично знать производящего их фермера. Если вы покупаете, к примеру, яблоки в обычном супермаркете, то, естественно, перед тем, как их есть, нужно удалить с кожуры воск. В любом случае это не лучший источник надземных биотиков, потому что воск и пестициды, которыми эти фрукты были обработаны, повредили естественное пленочное покрытие. Если же к вам в руки попал овощ или фрукт, выращенный без химикалий, однако на нем невооруженным глазом заметна грязь, его следует ополоснуть. От этого пленка, содержащая надземные микроорганизмы, никуда не денется — в конце концов, она ведь не смывается дождем. В общем, в этом вопросе лучше руководствоваться инстинктами, соблюдая элементарные правила гигиены.

Наши предки ели фрукты, овощи и травы прямо из недр матушки-земли, поэтому в их организмы попадало больше надземных пробиотиков. И именно поэтому они не знали, что такое проблемы с желудочно-кишечным трактом, аутоиммунные заболевания, болезни мозга: хронические недуги, отравляющие существование наших современников, обходили их стороной. Несмотря на то что у предыдущих поколений практически не было доступа к свежей растительной пище в зимний период, надземных биотиков в еде, потребляемой ими с весны до осени, хватало для поддержания здоровья. Сегодня мы, отвлекаясь на технологические новшества в области питания, забыли о простой здоровой пище, и я уверен, что почти каждый, кто читает эти строки, в той или иной степени страдает дефицитом витамина B_{12}. (Больше об этой проблеме вы узнаете из главы «Диеты и гастрономические тренды, вредящие здоровью».) Этот витамин

выполняет в организме важную функцию — он держит под контролем уровень гомоцистеина, что сводит на нет воспалительные процессы. Кроме того, B_{12}, производимый надземными биотиками, необходим для нормального функционирования мозга — он укрепляет нейротрансмиттеры и активизирует психические функции.

Витамин B_{12} нам жизненно необходим. Его можно сравнить с плотиной, сдерживающей напор загрязненной воды (Беспощадная Четверка), которая иначе затопила бы город (ваше тело). Когда в нашей диете присутствует достаточное количество этого витамина, плотина укрепляется и угрожающие жизни факторы теряют для нас свою силу. Тем временем по ту сторону надежной защиты-плотины происходят жизненно важные процессы — укрепляется иммунная система, очищаются органы, улучшается наше ментальное и эмоциональное состояние.

Это означает, что надземные биотики, способствующие выработке витамина B_{12} в организме, незаменимы, когда речь идет об адаптации к жестким условиям жизни современного человека. Эти дружественные микроорганизмы буквально наполняют нас жизнью изнутри, и в большой степени именно благодаря им Священная Четверка получила свое название.

Вперед и вверх

Если у вас периодически возникает ощущение, что, бредя по дороге жизни без каких-либо указателей, вы зашли в тупик, то эта книга и описанная в ней целебная еда — для вас. Священная Четверка растительных продуктов подобна инновационной технологии производства шин, которую рано или поздно изобретут для машин будущего. Как я уже не раз говорил, эти продукты — чемпионы в области адаптации и развития, и, когда они появляются на вашем столе, их адаптогенная природа становится вашей частью. Их миссия — не только справляться со стрессами и наследием Беспощадной Четверки, но и помочь вам стать лучшей версией себя, так чтобы все трудности и испытания, которые подбрасывает жизнь, были вам по плечу.

Возможно, на первый взгляд эта скромная пища не производит особого впечатления, но теперь вы знаете, какая невероятная сила содержится в каждом овоще и фрукте, каким огромным потенциалом исцеления на физическом и духовном уровне обладают специи, травы и лесные растения. Поэтому приготовьтесь — наше захватывающее путешествие в мир тайн целительной растительной пищи только начинается.

Пища для души

Ваше неотъемлемое божественное право как человеческого существа — получать удовольствие от того, что вы едите. И вы не должны расплачиваться за это наслаждение или отказываться от него, уподобляясь роботу, у которого нет без духовных и эмоциональных потребностей.

Правда также в том, что не всякая еда полезна, не каждый продукт может оказать вашему организму необходимую поддержку. Булочки, источающие божественный аромат, который соблазняет ваши вкусовые рецепторы, когда вы проходите на работу мимо пекарни, увы, на это не способны. Съев одну, вы, бесспорно, ощутите прилив энергии и радости, ведь очищенные сахар-рафинад и жир моментально отправят в ваш мозг сигнал удовольствия. Однако, когда наркотический эффект закончится, вы заплатите за этот момент комфорта повышенным уровнем холестерина в крови, сонливостью и вялостью в течение дня, а в перспективе — плохо сходящимися на животе джинсами.

В противовес вкусной, но неполезной пище Священная Четверка растительных продуктов обладает массой преимуществ, благотворное влияние которых выходит далеко за пределы физического аспекта питания. Потребляя их, вы ощутите как сиюминутное удовольствие, так и долгосрочную пользу для здоровья. Вам лишь нужно научиться раскрывать секреты этой удивительной еды.

В части II этой книги вы узнаете, что каждый фрукт, овощ, а также все травы, специи и дикие растения способны поддержать вас на эмоциональном и духовном уровне. Питание — это не нечто приземленное, как принято считать. Священная Четверка научит вас, как сделать так, чтобы каждый прием пищи приближал вас к состоянию просветления. Только представьте себе, какая невероятная мощь должна быть у тех мистических сил, которые превращают валяющееся в грязи зерно в спелую виноградную кисть. Представьте себе, какой энергией они могут наделить вас. Сам Бог создал эту пищу для насыщения вашего тела и души, и сами ангелы следят за тем, чтобы урожай произрастал в изобилии на благо рода человеческого.

Каждый из продуктов, меняющих жизнь к лучшему, содержит целый ряд целительных свойств. Если, к примеру, апельсиновый сок благодаря содержащемуся в нем витамину С поможет вам одолеть простуду, то другие представители Священной Четверки помогут справиться с метафизическими недугами. Есть фрукты, которые могут помочь вам обрести верных друзей, овощи,

дающие нам надежду, когда мы в печали, травы и специи, способные повысить нашу самооценку. Это не какие-то абстрактные рассуждения, это реальные свойства растительной еды, которые проникают в нас, когда мы ее потребляем. И мы можем извлечь эти свойства из нашего внутреннего хранилища каждый раз, когда возникает такая надобность, подобно тому как мы достаем из ящика инструменты, необходимые нам для ремонта.

Кроме того, Священная Четверка может оказать неоценимую помощь в развитии вашей души. Взять, к примеру, еще неизвестный науке факт, что растительные продукты содержат особую жидкость, предназначение которой — оздоровить наши эмоции и повысить уровень духовности. Существуют также специальные техники, направленные на усиление целебного эффекта этой еды. Обо всем этом вы узнаете чуть позже. И когда вы дочитаете эту книгу до конца, перевернете последнюю страницу и вернетесь к повседневной жизни, не забывайте: еда создана для того, чтобы ею наслаждаться. Здоровое питание не должно быть основано на самоограничении. Мы так привыкли читать скучные статьи, менторским тоном повествующие о клетчатке и кровяном давлении, что забываем о главном: когда нам известно, чем следует питаться и как раскрыть целебный потенциал еды, она питает нас на всех уровнях, от тела до души.

Еда и чувства

Пища в контексте эмоционального состояния — это палка о двух концах. С одной стороны, в нашем сознании прочно закрепилось представление о конкретной «комфортной еде» — макаронах с сыром, жареной курочке, пирожках. Мы привыкли заедать стрессовые дни, недели и месяцы чизбургерами и пиццей, часто испытывая желание перекусить тогда, когда реально не голодны. Для многих из нас пища стала наркотиком, к которому мы прибегаем каждый раз, когда трудно и хочется почувствовать себя в безопасности. Именно поэтому так тяжело противостоять аромату свежего пирога, моментально переносящему нас в детство, за уютный бабушкин стол.

Диаметрально противоположный подход к питанию — «пища как топливо». На этом конце пресловутой палки мы подходим к тому, что едим без каких-либо эмоций и сантиментов, стараясь думать исключительно о питательной ценности продуктов. Мы говорим себе, что способность не испытывать никакого удовольствия от такой приземленной вещи, как еда, приближает нас к просветлению. Люди с таким мышлением сидят на

полуголодных диетах, могут часами морить свой организм голодом в течение дня, избегая перекусов, и пичкают себя безвкусными протеиновыми порошками. Отсюда недалеко до пищевых расстройств — человеку перестает нравиться то, как выглядит его тело, и он все чаще отказывается от потребления пищи, что ведет к еще большим стрессам. Кроме того, такой подход отпугивает тех, кто интересуется здоровым питанием, — они *знают*, что пища должна быть здоровой, и хотели бы перенять эти принципы, но мысль о том, что придется сидеть на одной морковке, напрочь лишает их энтузиазма.

В этой книге я хочу рассказать вам, что правда, как это часто бывает, посередине. Вам необходимо найти баланс между этими двумя крайностями. Исцеляющая растительная пища обладает одним секретом, неизвестным пока человечеству, и это — ключ к здоровому питанию, которое способно удовлетворить ваши эмоциональные и духовные потребности и качественно насытить ваше тело.

Очищающая душу кофакторная вода

Думаю, вы в курсе, что между сливами и черносливом большая разница. И что салат-латук нельзя долго держать на прилавке, потому что он засыхает. А только представьте, какой огромный вред наносит засуха урожаю.

Содержание воды во многом определяет то, чем является растение. Жидкость, наполняющая свежие фрукты, овощи, травы и дикие растения, обладает невероятным целительным потенциалом. Растения содержат два разных типа воды (науке еще предстоит это открыть), с разными типами структуры, в которых содержится разная информация. Эта вода, попадая в тело, служит разным целям.

Первый тип носит название *«гидробиоактивная вода»*. В ней содержатся полезные вещества, поддерживающие ваше физическое здоровье, и она снабжает организм влагой лучше, чем обычная питьевая вода, не говоря уже о других напитках. Это живая вода, и люди это инстинктивно чувствуют — недаром мы часто выдавливаем сок из лимона или огурца в питье или делаем себе стаканчик смузи после интенсивных физических упражнений. Эта живительная влага помогает справиться с усталостью, буквально наполняя наше тело энергией.

Другой вид воды называется *кофакторным*. Кофакторная вода обладает уникальной способностью обновлять душу, она может поддержать вас эмоционально, когда вы приуныли. В дольке свежего фрукта эти два типа жидкости разделены на клеточном

уровне, как мед в сотах. Если раздавить соты, медовая жидкость смешается — то же самое происходит, когда мы надкусываем фрукт. Из него вытекает сок, представляющий собой смесь двух видов целебной воды, которые взаимодействуют и наполняют наше тело здоровьем на всех уровнях.

Науке этот факт неизвестен, потому что, когда овощи и фрукты исследуют в лаборатории, инструменты, используемые для взятия проб, разрушают стенки клеток так же, как наши зубы, когда мы надкусываем овощ или фрукт. Даже крохотная игла шприца нарушает целостность клеток — поэтому жидкость, находящаяся внутри даров природы, уже длительное время изучается как единое целое. Кроме того, духовно-эмоциональной стороне вопроса не уделяется должного внимания — медицина концентрируется на пользе растений для физического здоровья человека. В науке был бы совершен настоящий прорыв, если бы ученые исследовали сок растений так же, как кровь и лимфу человека, — по отдельности, но вместе с тем в неразрывной связи и тесном взаимодействии.

Кофакторная вода, которой богата Священная Четверка, так же важна, как гидробиоактивная, потому что она содержит микроэлементы, минеральные соли, ферменты и фитохимические вещества, поддерживающие как тело, так и душу.

Оживляющие пищевые ритуалы

Независимо от уровня наших знаний о продуктах Священной Четверки они помогают нам каждый день, если мы употребляем их в пищу. Обогащение каждого аспекта жизни людей — это их миссия на Земле. Однако мы можем сделать этот опыт еще полезнее, предприняв определенные шаги, которые помогут раскрыть потенциал фруктов, овощей, трав, специй и диких растений в еще большей степени.

Выращивайте собственную исцеляющую еду

Выращивание растений, которые вы впоследствии употребите в пищу, — это лучшее, что вы можете сделать для своего физического, духовного и эмоционального благополучия. Садоводство — это своего рода медитация, это способ войти в контакт с матерью-землей, что уже само по себе благотворно. Важным бонусом при этом станет уверенность в том, что еда, выращенная вашими собственными руками, не содержит вредных химических веществ, а также физическая нагрузка на свежем воздухе.

Кроме того, здесь кроется еще один, по сути ключевой, момент: когда вы выращиваете растительную пищу для собственного стола, она вырастает в соответствии с вашими личными потребностями. Каждая вишенка, каждый лист щавеля, каждый огурец растет и развивается персонально для вас. Когда вы сажаете в землю капусту, растение знает, кто его посадил, и знает, в чем нуждаетесь именно вы. Если вы страдаете каким-либо заболеванием, растение это чувствует, даже если вы сами точно не уверены, что это за болезнь, или даже вообще не подозреваете о том, что нездоровы. В процессе ухода за капустой — когда вы ее поливаете, подкармливаете, пропалываете — она усваивает информацию о вас и начинает производить полезные вещества, специально «подогнанные» под ваши нужды. И когда наконец приходит время сорвать эти сочные листья и сделать из них салат, он становится лучшим лекарством, потому что содержит все, что необходимо лично для вашего здоровья.

То же самое верно и для потребностей вашей души. Если душа надломлена, болит, если у вас трудные времена и вы переживаете, если вы не уверены, правильной ли дорогой идете, — растения, за которыми вы ухаживаете изо дня в день, впитывают эту информацию. Проникаясь вашим душевным состоянием, они начинают производить микроэлементы и энергию для того, чтобы залатать ваши эмоциональные дыры. Ваши растения заботятся и защищают вас с преданностью лучших друзей. Иногда, когда мы пытаемся наслаждаться настоящим моментом, воспоминания о плохом не дают нам полноценно расслабиться, и не всегда можно найти того, кто выслушал и поддержал бы нас. И в этих случаях мы тоже можем обратиться к растениям — символам жизни, благодарным нам уже только за то, что мы существуем, пребывая в неразрывной связи с ними.

Допустим, вам всегда казалось, что окружающие не замечают вас и ваших проблем, что вас игнорируют, и это вызывает чувство беспомощности и подавленности, и вот вы прочитали в этой книге, что картофель может оказать эмоциональную поддержку в такой ситуации. Вас это заинтересовало, и вы решили высадить картофель, за чем последовали месяцы ухода за растением — вы посещали ваш земельный надел, обрабатывали ростки органическим удобрением, поливали их, следили, чтобы колорадский жук не уничтожил ваш будущий урожай. В таком случае в итоге вы получаете не только экологически чистый картофель к столу, но и чудесные плоды, которые на протяжении всего периода роста чутко прислушивались к вашим невыраженным желаниям и грусти, накопившейся в вас с детства. И когда вы приготовите из них блюдо, оно будет питать не только

ваше тело, но и душу, защищая вас от инфекций и одновременно исцеляя ваши глубокие эмоциональные раны. Это то, что я называю бесценной пищей для души.

Приручите свою пищу

Однако обстоятельства не всегда складываются таким образом, что мы можем позволить себе выращивать растения для собственного потребления. Тогда нам приходится покупать еду в супермаркете или на базаре, и, безусловно, и в этом случае нам хотелось бы получать от нее максимальную пользу во всех отношениях. Проблема здесь в первую очередь в том, что продукты, которые продают другие люди, впитали их энергию точно так же, как то, что вы вырастили бы сами, впитало бы ваши собственные вибрации. Овощи и фрукты, которые можно приобрести в супермаркете, прошли через целый цикл выращивания и транспортировки, от посева на поле до выкладывания на прилавок магазина. Это все делали разные люди, передавшие растениям и плодам свою энергию, и дары природы настроили свои целительные вибрации на то, чтобы помогать именно им. Для того чтобы «присвоить» эту пищу себе, существует несколько техник, которые выходят далеко за рамки такого полезного ритуала, как приготовление еды с любовью и благодарностью. Если вы будете их практиковать, то «приручите» свою целебную пищу и она будет помогать именно вам. Лучший эффект эти техники оказывают в совокупности, однако даже если вы будете пользоваться одной из них, это тоже принесет ощутимую пользу вашему телу и душе. Итак:

• несколько раз в день дотрагивайтесь руками до ваших дорогих друзей — овощей и фруктов, трав и специй; установите с ними непосредственный физический контакт, как с любимым домашним питомцем;

• разговаривайте с ними в таком духе: «Ты вырос для меня, наше предназначение — быть вместе. В этом процессе случилась задержка, но сейчас мы наконец встретились»;

• перед тем как разрезать овощ или фрукт, подержите его в руках 30 секунд, чтобы дать ему возможность настроиться на вас и ваши нужды.

Тяга к пище и как ее расшифровать

Мне искренне хотелось бы подтвердить, что острое желание съесть какой-то определенный продукт — это сигнал вашего мудрого организма о том, что ему нужно в данный момент. Но,

увы, это далеко не всегда так. Наши разум и тело долгие годы программировались рекламой, недостоверной информацией, социальным употреблением пищи, мы привыкли к нездоровым перекусам и десертам и в итоге потеряли связь со своими истинными потребностями. Как правило, тяга к еде — это в первую очередь сиюминутный эмоциональный порыв, который сообщает вам не о том, что вам *нужно*, а о том, что вы *хотите*.

Как я уже говорил, еда для комфорта, для улучшения эмоционального состояния — это нормально. Однако сначала вам следует избавиться от капкана пристрастия к нездоровым продуктам и понять на уровне логики (см. часть II), что именно действительно благотворно влияет на вашу душу. Тяга к пище не всегда так проста и очевидна, в ней зашифрованы определенные послания, и наша задача — научиться их правильно интерпретировать.

Скажем, вы чувствуете, что на работе вас не ценят. С раннего утра вы ждали, одобрят ли вашу кандидатуру для работы над интересным проектом. И вот в 11 утра вы получаете электронное письмо со списком людей, которые были выбраны для участия в проекте, и вашего имени среди них нет. Когда подходит время ланча, вы ощущаете непреодолимое желание подкрепиться чизбургером с беконом и говорите себе: это то, что мне сейчас нужно, — мой организм явно чувствует нехватку железа на фоне стресса.

Однако вынужден вас разочаровать: чизбургер вам тут не просто не поможет, а совсем наоборот. Содержащийся в нем в избытке жир сделает вас вялым и сонливым, и весь остаток дня вы будете чувствовать себя как на автопилоте, особенно принимая во внимание неприятные утренние события. Важно различать посылы, которые диктует вам тяга к еде. Что вы действительно хотели получить, съев чизбургер? Чувство удовлетворения и гордости, которое вы испытывали каждый раз, когда в школьные годы шли с родителями в кафе отметить получение табеля с хорошими оценками?

Пища, которая действительно способна помочь в такой ситуации, как бы смешно это для вас ни прозвучало, — виноград. Поверьте мне, я знаю, что на фоне неудачи, например когда вы больно споткнулись о ступеньку карьерной лестницы, идея забросить в рот несколько виноградин кажется нелепой. Но это только потому, что мы не видим истинной ценности фруктов. В этой книге вы прочитаете многое о еде, которую мы не научились ценить по заслугам, и виноград лишь один из множества примеров. Виноград содержит микроэлементы, имеющие критическое значение для поддержания эмоционального тонуса

тогда, когда нас преследуют разочарования. В этих чудесных ягодах также заложена информация о том, как создать в своей жизни возможности для роста и развития.

Кроме того, биологически доступная форма фруктозы и глюкозы, содержащаяся в винограде, — отличное питание для нашего мозга. В отличие от привычной неполезной «пищи комфорта» этот фрукт, как и многие другие, содержит естественный сахар, выполняющий функцию антидепрессанта для организма. Если в тяжелый день вы выберете на ланч не чизбургер с беконом, а виноград с инжиром и салат из козьего сыра (см. рецепт «Инжир» в части II), то ваше тело и разум получат полноценную поддержку и вдохновение, которые помогут справиться с трудностями.

Задумайтесь: когда все идет не так, как нам хотелось бы, может быть, чувство эмоциональной удовлетворенности — это еще не все, что нам нужно? Быть может, нам нужны поддержка и признание наших заслуг и именно они помогли бы нам пережить негативный опыт и преобразовать его во что-то качественно новое и позитивное. В этом нам всегда готова помочь Священная Четверка. Я не раз наблюдал, как менялась к лучшему жизнь людей, начавших регулярно употреблять целительную растительную пищу.

Что стоит за тягой к сахару

Желание съесть что-нибудь сладенькое — одна из самых распространенных потребностей, связанных с пищей. Ранним утром, в обеденный перерыв, после того, как мы услышали неприятные новости, мы тянемся за пирожным с кремом и сахаром, за конфетой или куском пиццы. С помощью этого острого желания организм сообщает о конкретной биологической потребности: наш мозг нуждается в сахаре. Нас приучили думать о сахаре как о чем-то плохом, но на самом деле это не так. Как я уже говорил, натуральный сахар, который мы получаем из растительной пищи, исключительно полезен для работы нашего мозга, потому что глюкоза охлаждает наш внутренний двигатель и предупреждает быстрое изнашивание мозговой ткани, когда мы испытываем стресс. Тяга к сахару проявляется тогда, когда мозг сообщает, что ему срочно и незамедлительно нужна поддержка.

Причем гораздо больше пользы нам принесет натуральный, чистый сахар из фруктов и растений, чем модифицированный сахар из пирожных, конфет или пиццы. К слову, обычно мы не думаем о пицце как о сладком, однако томатный соус, который в нее добавляют, обильно подслащен тростниковым сахаром или

сиропом, а для приготовления теста используется рафинированная мука. Поэтому в пицце на самом деле сахар содержится в избытке. А когда нам хочется полакомиться молочным продуктом, за этим тоже, как правило, стоит тяга к сахару — потому что содержание лактозы (сахара) в молоке довольно высокое. Проблема в том, что молочная продукция часто богата скрытыми жирами, а комбинация «жир — сахар» создает трудности для работы инсулинрегулирующих механизмов вашего тела. Поэтому, когда вам нестерпимо захотелось сахара, лучшее решение — это натуральная пища для мозга: инжир, финики, дыни, виноград, лимоны, сырой мед и смузи с кокосовым соком.

Потребность в кофеине

Вышеперечисленные продукты также отличная альтернатива кофеину. Когда люди пытаются себя отучить от этой зависимости, они часто увлекаются содержащими кофеин безалкогольными напитками. Однако такое питье, даже удовлетворяя ваши потребности в приятных вкусовых ощущениях, не прибавит вам энергии. Если кофе — это то, что вы пили для бодрости, то все, что вам нужно теперь, когда вы намерены от него отказаться, — это свежие сочные фрукты. Дело опять-таки в биодоступной глюкозе (плюс прочие полезные вещества), которая пробуждает ваш мозг. Если вы чувствительны к изменениям уровня сахара в крови, то добавьте к фруктам сельдерей, огурец или листовую зелень, а еще лучше, приготовьте из всех этих чудесных ингредиентов бодрящий зеленый смузи.

Тяга к еде в период детоксикации

Когда вы начинаете потихоньку вводить живые продукты в свой рацион, неизбежно наступает детоксикация. И это именно то, что вам нужно: организм очищается от тяжелых токсичных металлов, возбудителей болезней, продуктов жизнедеятельности вирусов, радиации и химических веществ. Потребление большого количества свежих овощей и фруктов также означает, что вы будете есть меньше другой, менее полезной пищи. Что, в свою очередь, может вызвать у вас чувство ностальгии по привычной еде.

Когда вы станете на путь очищения организма, тяга к макаронам, сэндвичам и пицце начнет одолевать вас с удвоенной силой. Она будет такой интенсивной, что вы начнете уговаривать

себя, что один-единственный жареный пирожок, источающий аппетитный запах из будки уличного продавца, вам никак не может навредить. Именно в этот момент постарайтесь включить свою силу воли. Сделайте глубокий вдох и вытащите из кармана пакетик с финиками, специально припасенный заранее для такого случая. Награда за такой подвиг будет иметь долговременный эффект.

Вы это делаете не потому, что хотите доказать себе, что вы не безвольная тряпка. Просто вы уже знаете, что в период детоксикации тяга к определенной пище означает, что ваши клетки выделяют токсины, производимые этой самой пищей. И в процессе выделения токсинов вы можете ощущать взрыв в своем сознании, когда эмоции, связанные у вас с любимым продуктом, буквально брызжут во все стороны. В тот период, когда вы регулярно его ели, ваше тело пыталось справиться с патогенными токсинами из внешней среды, но не могло. Поскольку приоритетом для него было переваривание непродуктивной пищи, эти токсины так и остались заживо похороненными в вашем организме.

Когда вас нестерпимо тянет к привычным вредным вкусняшкам, это означает, что ваше тело наконец получило шанс освободиться от старого, годами засорявшего его хлама. И этот процесс прерывать ни в коем случае нельзя. Если вам удастся справиться с бурей острого желания вновь отведать запретный плод, вознаграждение не заставит себя ждать — скоро вы почувствуете себя обновленными, будто заново рожденными. Но если вы будете вновь и вновь потакать старым вредным привычкам, то сами себя лишите возможности исцелиться и обрести просветление. Именно просветление, ведь оно достижимо лишь тогда, когда эмоциональный, духовный и физический аспекты вашего бытия обретают гармоничную связь друг с другом. И без Священной Четверки вам с этой задачей не справиться.

Как совладать с тягой к запретной пище

Чтобы научиться преодолевать нездоровые пищевые желания, планируйте заранее, что вы будете есть в течение дня, и запасайтесь здоровой пищей для перекусов. Каждый раз, когда вас тянет к тому, что заведомо не принесет пользы, задумайтесь: о чем это желание свидетельствует? Что хочет этим сказать ваш организм? Если это неудовлетворенная эмоциональная или духовная потребность, найдите в книге, какая именно целительная пища поможет вам ее удовлетворить. Если вашему

мозгу нужно топливо, съешьте спелый фрукт, например авокадо. Если это просто зов старой привычки, постарайтесь его пересилить, подыскав здоровую, полезную замену — в книге вы найдете множество рецептов, из которых сможете выбрать то, что вам по вкусу.

Со временем тяга ко всему нездоровому и неполезному отступит, нужно только быть последовательными в своем стремлении к обновлению. Ваше тело освободится от токсинов, запасы глюкозы в мозге возобновятся, и вы научитесь распознавать свои реальные потребности — тот тихий внутренний голос вашего настоящего «я», который вы подавляли десятилетиями.

Восстать из пепла

Если бы вам довелось прогуляться по выжженному полю, где все, что откроется вашему взору, — это почерневшие, обугленные останки стеблей, что бы вы подумали? Я бы решил, что какому-то фермеру очень не повезло с урожаем. Однако в случае с полем дикой черники все было бы совсем наоборот: дело в том, что места, где произрастают эти кусты, принято обрабатывать огнем. Коренные американцы первыми обнаружили, что дикая черника не только не погибает от огня, но начинает расти еще интенсивнее. На следующий год после пожара эти растения разрастаются как никогда. Невероятно, но факт: они в буквальном смысле восстают из пепла.

Именно поэтому целительная растительная пища — Священная Четверка — нам жизненно необходима. Кто из нас не терял надежду? Кто никогда не нуждался во вдохновении и мотивации в какой-либо из сфер жизни, включая здоровье? Мало найдется таких людей на планете. Тот выбор, который мы делаем сегодня, в эпоху ускорения, окажет весомое влияние на будущее человечества. Если вы чувствуете себя уставшим, надломленным, больным — вы не один. И еще не поздно все изменить.

Часть II
Священная четверка
Фрукты. Овощи. Травы и специи. Дикие растения

Еда, меняющая жизнь. Введение

Чтобы получить максимум пользы от растительной пищи, описанной ниже, не имеет значения, какой диеты вы придерживаетесь и придерживаетесь ли вообще. Каждый из нас уникален, поэтому при выборе оптимального рациона руководствуйтесь своими индивидуальными потребностями.

Если в вашем ежедневном меню практически отсутствуют фрукты, а вы страдаете нехваткой кальция, то примите к сведению, что в апельсинах этот минерал присутствует в больших количествах и в самой легкоусвояемой форме. Поэтому от включения этого жизнерадостного фрукта в ваш рацион вы только выиграете, несмотря на привычные представления, что кальций мы получаем из молока. А если вас замучила бессонница, то будет разумным есть больше манго и бананов — они самые эффективные помощники при этом распространенном недуге нашей эпохи. Ваше тело само подскажет вам, в чем именно вы нуждаетесь, и в соответствии с этим целесообразно выбирать пищу. Дело не в ваших представлениях о пользе той или иной еды, а в первую очередь в непосредственных потребностях вашего организма.

Наибольшую пользу целебная растительная пища принесет в том случае, если она постоянно, изо дня в день будет присутствовать на вашем столе. Если вы хотите ощутимых результатов в сжатые сроки, попробуйте не просто периодически съедать тот или иной фрукт или овощ, а организовать свое питание так, чтобы один прием пищи в день полностью состоял из него. При этом старайтесь избегать продуктов, которые я описываю в главе «Еда, усложняющая жизнь» в части III. А еще лучше — попробуйте неделю или даже месяц питаться исключительно растительной едой.

Одно лишь осознание того, какую пользу вам принесет эта пища, — уже огромный шаг на пути к лучшему качеству жизни. Когда вы понимаете, что фрукты способны победить рак, овощи нормализуют кислотно-щелочной баланс, травы и специи укрепляют иммунную систему, а дикие растения помогают адаптироваться к стрессу, их потребление превращается из скучной рутины в уникальный шанс обрести крепкое здоровье.

На самом деле целебной пищи гораздо больше, чем уместилось на страницах этой книги. Некоторые читатели могут быть разочарованы отсутствием информации о тыкве, мяте, томатах, семечках, орехах и других растительных продуктах, однако помните, что 50 представителей Священной Четверки —

это только начало.

Также имейте в виду, что польза, которую вы получите от каждого из них, также не ограничивается тем, что я описываю. Если бы я расписывал во всех подробностях многочисленные преимущества каждого фрукта и овоща, специи и травы, то в итоге получилось бы 50 книг вместо одной. Поэтому я сконцентрировался в основном на тех их свойствах, которые науке еще неизвестны либо до конца не изучены.

Например, в диетических трендах последних лет большое значение уделено цвету. Согласен: цвет действительно важен. Глубокий фиолетовый оттенок кожуры дикой черники говорит о самом высоком содержании антиоксидантов, какое только можно найти в природе. Фитохимические пигменты, делающие антиоксиданты такими мощными в борьбе против свободных радикалов, оказывают нашему мозгу услугу, значение которой трудно переоценить. Но правда в том, что цвет — не единственный фактор, делающий Священную Четверку целебной. Питательные вещества, содержащиеся в этой пище, также имеют огромное значение. Мы привыкли думать о «белой» пище как о неполезной, обосновывая эту идею тем, что «отбеленная» рафинированная мука не дает нам никаких преимуществ в плане здоровья. Однако такой подход абсолютно неоправдан для Священной Четверки. Когда мы разрезаем яблоко, банан, лук, картофель, редис или цветную капусту, внутри они все белые, но это отнюдь не значит, что они бесполезны. Напротив, каждый из этих растительных продуктов — настоящая сокровищница. Поэтому не стоит ограничивать себя не всегда оправданными убеждениями о пользе продукта того или иного цвета — к каждому из них необходимо подходить в комплексе.

Названия заболеваний и симптомов

Этот раздел вы можете читать любым удобным вам способом: от начала до конца либо пролистывая, пока не найдете продукт, который вам нужен ввиду ваших индивидуальных потребностей. Помните, что список заболеваний и симптомов, которые можно вылечить или предупредить с помощью той или иной растительной пищи, не является исчерпывающим. Так же как и в случае с перечислением полезных свойств представителей Священной Четверки, это скорее общая информация.

Примечание относительно названий: для вашего удобства я буду приводить общепринятые названия болезней, несмотря на то что они далеко не всегда отражают реальную суть вещей.

Еще одно примечание: существуют заболевания, известные

под несколькими названиями. Например, в целях краткости я привожу название «синдром хронической усталости» или СХУ, хотя на самом деле это может быть *миалгический энцефаломиелит/синдром хронической усталости (МЭ/СХУ), синдром хронической усталости и иммунной дисфункции (СХУИД)* или *непереносимость систематического напряжения (НСН)*.

Воспаление и аутоиммунные заболевания

Бытует ошибочное мнение, что аутоиммунные заболевания означают, что организм атакует сам себя. Термин *«аутоиммунный»* сам по себе неверный. «Ауто» происходит от греческого «сам», что, по идее, означает, что ваша иммунная система нападает сама на себя, а это, в свою очередь, переводит стрелки на ваш организм, который на самом деле ни в чем не виноват. Наше тело никогда себя не атакует — оно атакует болезнетворные, или патогенные, организмы. Более подходящим названием для этого явления было бы *«вирусоиммунный»* или *«патогенный иммунный»* — потому что ваш организм борется с вторжением непрошеных гостей, таких как вирус Эпштейна — Барр, лишая, ВГЧ и другие герпесвирусы и бактерии.

Читая книгу, не забывайте об этом. Чтобы избежать путаницы, я оставил на ее страницах общепринятый термин «*аутоиммунные* заболевания», равно как и названия некоторых болезней, принадлежащих к их числу, — например, волчанка, ревматоидный артрит, тиреоидит Хашимото.

Воспаление — еще один термин, которым пользуются направо и налево, далеко не всегда понимая, что он на самом деле означает. В медицинской среде принято считать, что это — причина всех на свете недугов, начиная от рака и заканчивая ожирением и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Однако нам стоит поставить этот незыблемый постулат под сомнение. И не потому, что воспаления не существует, — оно вполне реально и весьма ощутимо, когда у вас болит и опухла, скажем, нога. Но важно разобраться, что за ним стоит, по какой причине оно возникает, ведь само по себе оно не *вызывает* проблем со здоровьем. Если воспаление не является результатом травмы, значит, оно вызвано болезнетворным организмом. В случае с аутоиммунными заболеваниями, при которых воспаление — один из основных симптомов, патогенный микроорганизм имеет вирусное происхождение. К примеру, при колите герпесвирус проникает глубоко в толстую кишку, что вынуждает иммунную систему приложить все усилия, чтобы избавиться от наглого захватчика. В случае с тиреоидитом Хашимото вирус Эпштейна —

Барр вторгается в ткань щитовидной железы, и возникающее при этом воспаление сигнализирует о том, что ваше тело защищается. Возможно, вы слышали, что аутоиммунная реакция — это когда организм защищает себя от возбудителя, такого как вирус или глютен, но при этом не может отличить инородное тело от собственной ткани. Однако механизм действия возбудителей совсем *другой*. Возбудители аутоиммунных заболеваний — это топливо для вирусов, которые уже присутствуют в организме. Ваше тело не может вдруг сойти с ума и начать атаковать само себя — оно атакует патогенные организмы, и это очень существенное отличие.

Часто в этой проблеме обвиняют продукты, которые, как принято считать, вызывают воспаление, — например, зерновые. Особенно любят их критиковать приверженцы нетрадиционных методов лечения, утверждая, что хлеб, булочки и крупы вызывают не просто воспаление, а и сами аутоиммунные заболевания. Причина тому — *микотоксины*: токсины, продуцируемые плесневым грибком, поражающим зерновые культуры. Тем не менее множество людей систематически потребляют их в пищу и могут при этом похвастаться отличным здоровьем. Лучшее этому подтверждение — пожилые люди за 90, которые всю свою жизнь питались зерновыми и сохранили доброе здравие в свои преклонные годы.

На самом же деле причина в другом: тело тех, кто страдает аутоиммунными заболеваниями, уже было заражено вирусами или другими болезнетворными организмами. Последние, в свою очередь, питаются микотоксинами, вырабатывая в процессе еще более мощные и коварные нейротоксины, которые и провоцируют воспаление. Поэтому люди, организмы которых были свободны от возбудителей болезней изначально, не имеют ни малейшего шанса «подхватить» воспаление от зерновых. Но больные с такими диагнозами, как зоб Хашимото, волчанка, фибромиалгия, склеродермия, ревматоидный артрит, налегая на хлебобулочные изделия, могут испытывать хроническую усталость и затуманенность сознания. Виновата в этом не пища сама по себе — она лишь служит пусковым механизмом развития воспаления в конкретном, описанном выше случае. При этом я отнюдь не рекламирую зерновые, в частности пшеницу, как идеальный продукт — в главе «Еда, усложняющая жизнь» вы узнаете почему. Я всего лишь хочу, чтобы вы поняли истинные причины, стоящие за возникновением воспаления в организме.

Есть и другие факторы, ослабляющие иммунную систему и помогающие вирусам и другим патогенам обрести власть над вашим организмом. Например, радиация, ДДТ и прочие

пестициды, гербициды, ядовитые испарения от краски, токсичные тяжелые металлы, а также плесень, неполноценное питание, злоупотребление лекарственными веществами, укусы ядовитых насекомых, физические и эмоциональные травмы.

Для того чтобы улучшить здоровье, недостаточно исключить из своего рациона еду, питающую болезнетворные организмы, и устранить контакт с другими источниками неприятностей. Вам также необходимо начать регулярно употреблять пищу, которая очистит ваше тело от вирусов, бактерий и токсинов. Поэтому, если вы всерьез намерены избавиться от аутоиммунного заболевания или любой формы воспаления, не останавливайтесь на полумерах. Исцелиться вам помогут любые пищевые продукты, обладающие антивирусными или антибактериальными свойствами.

Боязнь фруктов

Страх перед потреблением фруктов сослужил множеству людей поистине медвежью услугу. В первую очередь он связан с распространенным предубеждением против сахара, содержащегося в этих дарах природы. Однако ничто не может быть дальше от истины: натуральная фруктоза и глюкоза, которой богаты фрукты и сырой мед, не имеет ничего общего с рафинированным сахаром. Естественный сахар, содержащийся в представителях Священной Четверки, — настоящий кладезь антиоксидантов, включая ресвератрол и другие полифенолы, жизненно важные для вашего здоровья. Вопреки распространенному мнению, фрукты не подпитывают грибок *Candida* и другие грибки, вирусы, бактерии, рак и что бы то ни было, что может нанести ущерб организму. Правда в том, что фрукты со всем этим *борются*. Поскольку это очень легкоусвояемая пища: фруктовый сахар покидает желудок, минуя кишечник, и поступает в кровоток за считаные минуты.

Что действительно способствует возникновению заболеваний, так это слишком большое количество жира в рационе. Создатели ряда модных диет попытаются убедить вас в обратном, но факты — вещь упрямая: жир перегружает печень и поджелудочную железу, замедляет процессы детоксикации, способствует возникновению диабета и набору лишнего веса. Кроме того, его избыток ускоряет окисление тяжелых токсичных металлов в организме, замедляет пищеварение и питает возбудителей болезней. Конечно, в небольших количествах жир нужен, и в книге вы найдете описание двух целебных растительных продуктов — кокоса и авокадо, — которые содержат особо ценные

формы жира. Однако, когда основной источник жира для вас — тяжелая жареная пища на завтрак, обед и ужин, ваше здоровье явно под угрозой.

Поэтому, если вы обеспокоены своим самочувствием и хотите быть в хорошей форме, налегайте не на жир, а на растительную пищу, особенно фрукты и листовую зелень.

Польза диких растений

Каждый из растительных продуктов, описанных в этой книге, ваш верный друг и надежный помощник, который позаботится о вашем физическом, эмоциональном и духовном благополучии. Пища из первых трех групп — фрукты, овощи, травы и специи — это фундамент. Это та база, которая поможет вам оставаться на плаву в стремительно меняющемся мире. Эти продукты поддерживают нас, исцеляют, дают силы, учат нас, оказывают поддержку в борьбе с болезнями.

Пища же из диких растений помогает нам выйти на качественно новый уровень. Алоэ вера, растения Атлантики, дикая черника и другие привыкли выживать в экстремальных условиях. И этот бесценный опыт, так необходимый в современных условиях, они передают нам, людям. Благодаря пище из диких растений вы сведете на нет урон, нанесенный организму избытком адреналина, непродуктивной пищей и особенно Беспощадной Четверкой вредоносных факторов. Это — Священный Грааль Священной Четверки, секретный ключ к процветанию. Эта целительная еда, способная повернуть для вас время вспять, изобилует адаптогенами, которые помогут вашему организму приспособиться к любым переменам и испытаниям. Эти удивительные продукты богаты не только всеми витаминами и минералами, любовно заложенными в их клетки самой природой, но и не менее важной информацией о том, как выживать и адаптироваться. Когда мы регулярно употребляем их в пищу, их естественная мудрость, позволяющая выжить в самых суровых условиях, становится нашим собственным достоянием.

Пища из диких растений — это, возможно, звучит непривычно для нашего уха, однако она действительно нужна нам: потребляя все продукты Священной Четверки в комплексе, вы сможете извлечь максимум пользы. Не волнуйтесь, вам не придется днями ползать в кустах близлежащего леса, выискивая драгоценные ягоды. Множество диких растений (или растений, настолько близких к своей дикой форме, что они сохраняют все ее преимущества) вы найдете на полках знакомого супермаркета. Продолжайте читать эту книгу, и вы узнаете о них больше.

Заключение

В процессе знакомства с 50 целебными растительными продуктами на страницах этой книги вам неоднократно встретится слово *«чудо»*. Смею вас заверить: это не потому, что я привык беспечно бросаться громкими словами, но потому, что это вовсе не преувеличение, когда мы говорим о Священной Четверке. На сегодняшний день информация, полученная в результате научных исследований, касающихся этой пищи, ничтожна по сравнению с тем, что еще только предстоит открыть ученым. И даже если наука когда-нибудь докопается до тысяч фитохимических и других полезных веществ, содержащихся в растительной еде, то секрет ее способности исцелять так и останется тайной. А все потому, что каждый из представителей Священной Четверки обладает маленьким чудом, которым его наделили сам Бог и Вселенная. Десятилетиями я наблюдал за тем, как целебная растительная пища меняет жизни тысяч людей в лучшую сторону. Изменит она и вашу — только не забывайте постоянно и в изобилии держать ее на вашем столе.

Фрукты

Абрикосы

Абрикосы — это пища обновления. Они богаты аминокислотами, такими как цистеин и глютамин, а также минералами — биоактивным селеном и магнием. Кроме того, этот солнечный фрукт содержит более 40 полезных микроэлементов. Некоторые из них взаимосвязаны как кофакторные, создавая естественные биоактивные сплавы, неизвестные пока науке. Абрикосы содержат фитохимические соединения, способные связываться с химическими молекулами, такими как ДДТ, и выводить их из организма, снижая риск возникновения рака.

Абрикосы способствуют лучшему усвоению витамина B_{12}, устраняя из желудочно-кишечного тракта неполезные вещества, препятствующие этому процессу. В кожице этого замечательного фрукта содержатся ферменты и коферменты, защищающие вашу ДНК. Когда вы едите спелый абрикос, вы не просто наслаждаетесь волшебным вкусом — в это самое время он уничтожает в вашем организме плесень и вредные грибки, включая *Candida.* Мякоть фрукта предотвращает образование в кишках аммиака — разрушительного газа, который, просачиваясь через стенки желудочно-кишечного тракта, вызывает проблемы — от спутанности сознания до зубной боли. (Это явление носит название «проникновение аммиака», и ученым еще только предстоит о нем узнать. Я подробно описал его в своей первой книге — *«Медицинский медиум»*.)

Абрикосы — это согревающая еда, которая стабилизирует нашу энергию и способствует выработке красных кровяных телец, укрепляет сердце и питает мозг. Когда вы чувствуете, что совсем

выбились из сил, обратитесь за помощью к абрикосам, и они вернут вас к жизни.

Заболевания

Ешьте как можно больше абрикосов, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Рак, камни желчного пузыря, заболевание желчного пузыря, бурсит, целиакия, дивертикулит, болезнь Лайма, угри, анемия, артериальная гипертензия, астма, артрит, депрессия, синдром хронической усталости (СХУ), фибромиалгия, кандидозы, синдром ортостатической тахикардии (СОТ), синдром Рейно, гипогликемия, гипергликемия, диабет, паразиты, избыток аммиака в организме, заражение плесневыми грибками.

Симптомы

Ешьте как можно больше абрикосов, если для вас характерен любой из следующих симптомов.

Температурная чувствительность, усталость, дурнота, хроническая тошнота, неутолимая жажда, боль в деснах, одышка, пищевая аллергия, разрастание грибка *Candida*, нарушение потоотделения (недостаток или избыток), кожный зуд, спутанность сознания, метеоризм, боли в теле, спазмы толстой кишки, острая тяга к пище, головные боли, потеря энергии, увеличение веса.

Эмоциональная поддержка

Абрикосы связаны с сердцем. Они помогают нам открыть наши сердца, стать добрее и оказать помощь тем, кто в этом нуждается. Эти фрукты успокаивают, когда мы чувствуем себя в опасности, они включают нашу интуицию, так что мы начинаем отличать реальные угрозы от воображаемых. В ситуациях, когда мы нервничаем, испытываем фрустрацию, абрикосы — наши верные друзья и утешители.

Духовный урок

В этом столетии абрикосы остались в тени более «престижных» фруктов — люди считают их чем-то само собой разумеющимся, тем, что не заслуживает особого внимания. Между тем польза, которую они нам приносят, огромна. И они учат нас с большим вниманием и любовью относиться к работе, друзьям, семье — к тому, что для нас привычно и что мы не всегда ценим по достоинству.

СОВЕТЫ

• Абрикосы обладают таким мощным потенциалом трансформации, обновления и исцеления, что даже один фрукт в день уже принесет ощутимую пользу. Однако если вы хотите излечиться от определенных заболеваний, включите в свой ежедневный рацион четыре абрикоса.

• Лучше всего есть абрикосы начиная с 15:00. В это

время питательные вещества, содержащиеся в них, наиболее биоактивны и легкоусвояемы.

• Имейте терпение дождаться, пока абрикосы созреют; не ешьте их недозрелыми. Впрочем, это не значит, что из них должен ручьями течь сок, солнечно-румяного вида вполне достаточно для того, чтобы получить от фрукта максимум пользы для здоровья.

• В несезон замечательная альтернатива — сушеные абрикосы без содержания серы. Не все фрукты одинаково полезны в сушеном виде, однако абрикосы сохраняют все свои целебные свойства. Более того, содержание калия в них в этом состоянии даже увеличивается.

АБРИКОСОВЫЕ БАТОНЧИКИ

Количество ингредиентов рассчитано **на 2–4 порции**

Если вы хотите на протяжении дня иметь под рукой вкусную и здоровую закуску, эти нежные абрикосовые батончики — то, что доктор прописал. Они сладкие, с легким привкусом миндаля, имеют вязкую консистенцию, так что вы получите массу удовольствия от их жевания. В состав батончиков входит всего четыре ингредиента, и на приготовление сладости у вас уйдут считаные секунды. Хранить же лакомство можно целый месяц, главное, не забыть положить в холодильник.

• 1 чашка сушеных абрикосов
• 1/2 чашки фиников без косточек
• 1/2 чашки миндальных орехов
• 1/4 чашки измельченного кокоса

Выложите все ингредиенты в кухонный комбайн и тщательно перемешайте. Выстелите противень пищевым пергаментом и раскатайте из полученной смеси большой плоский четырехугольник толщиной чуть более сантиметра. Оставьте его охлаждаться в морозильной камере минимум на 30 минут, перед тем как разрезать на небольшие полоски-батончики. Готовые батончики можно хранить в холодильнике неделю, а в морозильной камере, в герметичной емкости, — месяц.

Авокадо

Авокадо — это материнский фрукт. Вне зависимости от ваших вкусовых пристрастий ему надо отдать должное, ведь этот дар природы — поистине дирижер фруктовой симфонии, сильнейшее звено цепи, душа и сердце растительного мира. К счастью, в последние годы на авокадо обратили пристальное внимание, ведь его пользу для здоровья трудно переоценить, тем более что она выходит далеко за пределы известных фактов.

Несмотря на то что кожуру авокадо в пищу не употребляют,

она содержит массу неизвестных науке фитохимических соединений. Многие из них в процессе роста фрукта переходят в его мякоть. Некоторые из этих фитохимических веществ — изотиоцианаты, которые не только «раскрашивают» мякоть плода в характерный желто-зеленый цвет, но и помогают восстановить слизистую оболочку желудка и кишечника при регулярном его потреблении. Если вы страдаете расстройствами пищеварения — синдромом раздраженного кишечника, болезнью Крона, колитами, — легкоусвояемое авокадо с его нежной кремовой консистенцией — ваш лучший лекарь. Эти плоды содержат противовоспалительные соединения, обладающие свойствами, подобными аспирину, но при этом не разжижают кровь, позволяя избежать вздутия живота. Кроме того, благодаря авокадо вы легко и успешно избавитесь от полипов на слизистой оболочке кишечника.

Помимо всего прочего, авокадо — это замечательная пища для мозга. Это источник жирных кислот омега-6, способствующих восстановлению нервной системы и облегчению симптомов болезни Альцгеймера и деменции. С помощью этого фрукта вы избавитесь от темных кругов под глазами и сможете похвастаться здоровым цветом лица и сияющей кожей. Антирадиационные вещества, содержащиеся в авокадо, обладают фитоэстрогенным эффектом, а значит, могут остановить развитие рака репродуктивной системы и кишечника. Всех достоинств этого дивного плода не перечислить, но бесспорно одно: авокадо обязательно должно быть на вашем столе!

Заболевания

Ешьте как можно больше авокадо, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Заболевания сердца, «таинственное» бесплодие, вирус иммунодефицита человека (ВИЧ), болезни почек, инсульт, эпилепсия, синдром хронической усталости (СХУ), адреналиновая усталость, облысение, рак мозга, болезнь Крона, колит, синдром раздраженной толстой кишки, «низкий уровень заряда» репродуктивной системы (см. главу «Фертильность и наше будущее»), эндометриоз, фибромиалгия, ишиалгия, болезнь Альцгеймера, деменция, герпес, заболевания щитовидной железы, синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), аутизм, депрессия, опоясывающий лишай, полипы, инфекции мочевых путей, геморрой, рак яичника, рак матки, рак толстой кишки, синдром ортостатической тахикардии, склеродермия, склерозирующий лишай, лучевая болезнь.

Симптомы

Ешьте как можно больше авокадо, если для вас характерен

любой из следующих симптомов.

Потеря памяти, нарушения сна, симптомы менопаузы, головные боли, разрастание грибка *Candida*, мышечные спазмы, боль в мышцах, панические атаки, тревожность, боль в спине, головокружение, проблемы с вестибулярным аппаратом, покалывание и онемение конечностей, метеоризм, высыпания, мышечные спазмы брюшной полости, предменструальный синдром (ПМС), гастропарез, повышенная утомляемость, пищевые аллергии, невралгия тройничного нерва, плавающие «мушки» в глазах, слабость.

Эмоциональная поддержка

Казалось ли вам когда-либо, что вы проживаете не свою жизнь? Что не можете проявить себя в полную силу, так, как вам того хотелось бы? Что это создает дистанцию между вами и дорогими вам людьми? Авокадо поможет вам найти путь к себе. Когда нам нужна внутренняя сила, чтобы вернуться к своим истокам и исцелиться от душевных травм, эти плоды укрепляют нас и помогают взаимодействовать с окружающим миром. Когда нам приходится сталкиваться с людьми эмоционально зависимыми или агрессивными, мы можем оказать им поддержку и научить выживать в жизненных испытаниях.

Авокадо также способно помочь в борьбе с разрушительными чувствами вины, стыда и сожаления. Своим смягчающим, обволакивающим эффектом авокадо напоминает материнскую любовь, которая помогает исцелить душу и сердце от неприятных эмоций.

Духовный урок

Авокадо, как я уже упоминал, — это фрукт-мама. На генетическом уровне ему известно, что такое забота и опека, ведь по своим свойствам оно близко к грудному молоку. Поэтому, потребляя авокадо, мы питаем не только свое физическое тело, но и духовную составляющую. Когда мы хотим помочь другу или любимому человеку или когда нам самим нужна порция поддержки, от авокадо мы получим необходимую энергию материнской любви. Эти замечательные плоды учат нас прощению, состраданию и сочувствию, обучают искусству безусловной любви как к другим, так и к себе самому.

СОВЕТЫ

• Если вы хотите ощутимых результатов, съедайте одно авокадо в день. Если же хотите впечатляющих суперрезультатов, съедайте два.

• Авокадо проделали долгий путь, чтобы попасть на прилавок вашего супермаркета. В процессе они напитались энергией множества людей — от полевых работников до упаковщиков. Поэтому, перед тем как разрезать плод, подержите его в руках 30 секунд. Это поможет «присвоить» его себе, соединяя клетки фрукта с вашей индивидуальной энергией, естеством, душой и ДНК. С помощью такого нехитрого ритуала это авокадо обретет способность принести максимальную пользу именно вам.

• Еда в дорогу ассоциируется у большинства с упакованными снеками («походная» смесь сухофруктов и орехов, энергетические батончики, картофельные чипсы, крекеры). Авокадо поможет вам пересмотреть устоявшиеся взгляды — попробуйте в следующий раз взять эти фрукты в путешествие, и вы будете приятно удивлены проснувшимся внутри фонтаном энергии. Все, что вам нужно сделать, когда проголодаетесь, — разрезать плод напополам и ложечкой вынуть вкусную мякоть.

ЛОДОЧКИ ИЗ АВОКАДО С СОУСОМ САЛЬСА

Количество ингредиентов рассчитано **на 2–4 порции**

Эта легкая в приготовлении закуска придется по вкусу не только гурманам, но и эстетам. Пикантный вкус соуса сальса в комбинации с кремовым, маслянистым авокадо — это настоящий гастрономический танец для души и тела.

• 2 авокадо
• 1 1/2 стакана нарезанных кубиками томатов
• 1 стакан нарезанных кубиками огурцов
• 1/4 стакана нарезанного кубиками лука
• 1/4 стакана рубленой кинзы
• 1 измельченная долька чеснока
• 1 лайм, пустивший сок
• 1/8 стакана измельченного халапеньо
• 1/8 ч. л. морской соли

• 1/8 кайенского перца (по желанию)

Разрежьте авокадо пополам и удалите косточки. Смешайте все ингредиенты в небольшой чаше. Выложите сальсу в середину каждой фруктовой половинки и наслаждайтесь необычным вкусом!

Апельсины и мандарины

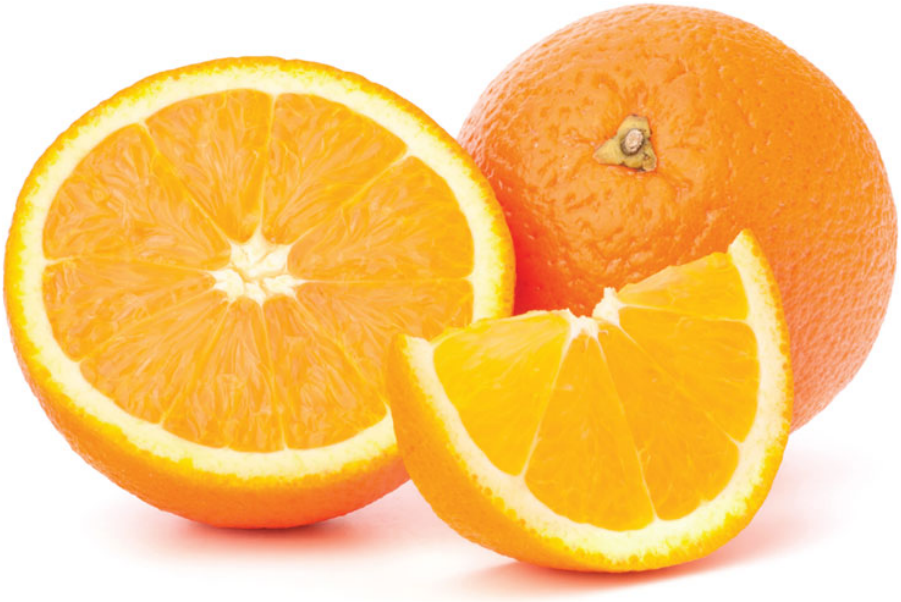
В прошлом жители северных стран испытывали острый недостаток витамина С, магния и калия в зимние месяцы. Все, что

они имели в этот период из еды, — молочные продукты, яйца, крупы, немного мяса и крайне скудное количество овощей, не говоря уж о фруктах. Задолго до того, как супермаркеты стали повседневной реальностью, люди приходили к железной дороге, по которой перевозили апельсины для богачей. И если один из этих ярко-оранжевых фруктов случайно попадал в руки обычного городского жителя, его ликованию не было предела. Чудо-фрукт, каковым вполне заслуженно считали апельсин в те времена, был буквально на вес золота.

В наши дни, увы и ах, апельсины утратили свою чудесную репутацию. Люди все больше беспокоятся о том, как бы не подхватить аллергию на цитрусовые, а зубные врачи без устали поют нам в уши, что кислота разрушает зубную эмаль. Не попадайтесь же на удочку распространенных заблуждений об этих замечательных фруктах. Правда в том, что апельсины, как и их близкие родственники мандарины, богаты коферментом глютатионом, который активируется благодаря наличию в плодах флавоноидов и лимоноидов. Наука еще не в курсе, что такая комбинация фитохимических веществ делает эти цитрусовые незаменимым средством в борьбе с эпидемией хронических заболеваний современности. Глютатион, флавоноиды и лимоноиды борются с вирусами, защищают наш организм от радиации и деактивируют тяжелые токсичные металлы.

Кроме того, апельсины и мандарины содержат особую форму биологически активного кальция, которую вы не найдете ни в каких других продуктах. Организм моментально усваивает этот кальций, что приносит зубам огромную пользу, вопреки устоявшемуся ошибочному мнению. Содержащаяся в этих цитрусовых кислота вовсе не разрушительна — наоборот, она растворяет камни в почках и желчном пузыре.

Время вновь отдать должное апельсинам и мандаринам всех сортов, размеров и оттенков — эти исцеляющие фрукты, несущие людям здоровье и долголетие, должны составлять основу рациона.



Заболевания

Ешьте как можно больше апельсинов и/или мандаринов, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Воспаление десен, камни в почках, острый фарингит, желчные конкременты, остеопороз, диабет, гипогликемия, гипотиреоз, гиперфункция щитовидной железы, «таинственное» бесплодие, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), депрессия, инфекции мочевых путей, артериосклероз, рак желудка и кишечника, угри, артериальная гипертензия, «низкий уровень заряда» репродуктивной системы, ВГЧ-6, цитомегаловирус (ЦМВ), опоясывающий лишай, ВГЧ-7, неизвестные пока науке ВГЧ-10, ВГЧ-11 и ВГЧ-12, синдром хронической усталости (СХУ), фибромиалгия, адреналиновая усталость, рассеянный склероз (РС), волчанка, болезнь Грейвса, боковой амиотрофический склероз, лимфома (включая неходжкинскую), вирус Эпштейна — Барр/мононуклеоз, тиреоидит Хашимото, вирус папилломы человека (ВПЧ), болезнь Хантингтона, герпес простой 1 (ВПГ-1), герпес простой 2 (ВПГ-2), бурсит, синдром канала запястья, тендинит, простуды, ангина, гастрит, узелки.

Симптомы

Ешьте как можно больше апельсинов и/или мандаринов, если

для вас характерен любой из следующих симптомов.

Запоры, хроническая усталость, блуждающие боли, расплывчатое зрение, кислотный рефлюкс, покалывание и онемение конечностей, слабость, сезонное аффективное расстройство (САР), апатичность, меланхолия, колебания настроения, тревожность, нервозность, боль в челюсти, задержка воды в организме, пищевые аллергии, изменение цвета кожи, гормональный дисбаланс, проблемы с уровнем сахара в крови, звон или гул в ушах, головокружения, урчание в животе, боль в спине, одеревенение тела, склонность к образованию синяков, герпес, обезвоживание, трудности при глотании, затрудненное дыхание, боль в ушах, приступообразные ощущения жара, потеря энергии, тремор, контакт с плесенью.

Эмоциональная поддержка

Сок апельсина или мандарина словно жидкий солнечный свет. Если вы часто грустите, пребываете в дурном расположении духа, то эти фрукты, пробиваясь сквозь мрак и меланхолию, несут в вашу жизнь свет. Когда вам не хватает солнышка и приятной компании, ешьте эти яркие цитрусовые — и они заполнят пустоту жизнерадостным теплом.

Духовный урок

Апельсины и мандарины напоминают о том, что иногда мы упускаем из виду самое главное в жизни. Периодически полезно пересматривать, от чего мы отказываемся, чем жертвуем ради достижения своих целей и действительно ли оно того стоит. Взять, к примеру, те же цитрусовые — вполне возможно, их роль в нашей жизни сводится к периодическому лакомству соком или фруктовым мармеладом по праздникам. Задумайтесь, почему вы отказываетесь от шанса сделать себя здоровее, пересмотрите свое отношение как к фруктам, так и к другим полезным, но незаслуженно игнорируемым вещам — и ваша жизнь неизбежно изменится к лучшему.

СОВЕТЫ

• Для того чтобы апельсины и мандарины максимально раскрыли свой потенциал на ваше благо, съедайте четыре фрукта в день.

• Чтобы эти цитрусовые принесли вам еще больше пользы, сбрызните их дольки натуральным медом. Это вполовину усилит их способность — благодаря содержащемуся в них пектину — уничтожать плесень, грибки, вирусы и непродуктивные бактерии в кишечнике.

САЛАТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И ОЛИВОК ПО-ИСПАНСКИ

Количество ингредиентов рассчитано **на 2–4 порции**

Если вы хотите приготовить легкое и при этом сытное блюдо, сделайте этот замечательный салат из апельсинов, оливок и авокадо. Он порадует вас не только отменным вкусом, но и радостным ярким цветом — настоящий праздник для гурмана-эстета!

• 6 апельсинов любого сорта
• 1/4 стакана нарезанных зеленых оливок
• 1/4 стакана измельченной петрушки
• 1/4 стакана тонко нарезанного красного лука
• 1 авокадо, нарезанное кубиками
• Черный перец (по желанию)

Срежьте верхнюю и нижнюю часть каждого апельсина. Затем, поставив каждый фрукт на кухонную доску, удалите с него кожуру и нарежьте кружками горизонтально. Посыпьте апельсины остальными ингредиентами и подавайте на стол!

Бананы

В последнее время за бананами закрепилась дурная репутация — якобы в них слишком много сахара. На самом же деле сахар, содержащийся в спелом банане, кардинально отличается от тростникового и других рафинированных подсластителей, которыми изобилуют печенье, торты и пирожные. В отличие от переработанного, фруктовый сахар способен восполнить в вашем организме нехватку микроэлементов — марганца, селена, меди, бора и молибдена. В

нем содержится огромное количество минералов, например калий, имеющий ключевое значение для работы нейротрансмиттеров. Бананы также богаты аминокислотами, которые, наравне с биодоступным калием, выполняют функцию катализатора выработки электролитов. Поэтому полезно помнить, что сахар, которого мы привыкли бояться, в «исполнении» бананов изобилует антиоксидантами, витаминами и другими полезными фитохимическими элементами. Кроме того, естественно, эти плоды состоят из клетчатки, мякоти и воды — а значит, как и другие фрукты, нормализуют перистальтику кишечника.

Бананы — отличное средство борьбы с вирусами: настолько мощное, что способно повернуть вспять рост ретровируса ВИЧ. Триптофан, содержащийся в них, помогает при бессоннице, повышенной тревожности и депрессии. Если вас беспокоит грибок *Candida*, ешьте как можно больше бананов, это лучший способ избавиться и от других вредоносных микроорганизмов и одновременно подкормить полезные бактерии в желудочно-кишечном тракте. Таким образом, у вашего организма есть шанс регулярно пополнять резервы витамина B_{12}: он вырабатывается подвздошной кишкой, а болезнетворные микробы могут помешать этому процессу.

Если вы будете ежедневно потреблять бананы, ваш желудок будет работать как самые точные часы. Это лучший спазмолитик, быстро и эффективно устраняющий желудочный дискомфорт. Болезнь Крона, синдром раздраженного кишечника, колиты — если вы хотите навсегда о них забыть, то помните о бананах. Кроме того, эти фрукты стабилизируют уровень сахара в крови, обладают антистрессовым эффектом и помогут вам снизить и удерживать в норме вес.

Заболевания

Ешьте как можно больше бананов, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Колит, синдром раздраженного кишечника, болезнь Крона, целиакия, аутоиммунное заболевание, заболевания темпоромандибулярного сустава, болезни сердца, адреналиновая усталость, желудочно-пищеводный рефлюкс, болезнь Альцгеймера, биполярное расстройство, диабет, синдром канала запястья, депрессия, дивертикулит, заболевания желчного пузыря, геморрой, вирус иммунодефицита человека (ВИЧ), бесплодие, болезнь Паркинсона, артрит, синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), «низкий уровень заряда» репродуктивной системы, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), неврит лицевого нерва, микозы, опоясывающий лишай, тендинит, гипогликемия, гипергликемия.

Симптомы

Ешьте как можно больше бананов, если для вас характерен любой из следующих симптомов.

Потеря вкуса и/или обоняния, увеличение веса, потеря веса, отеки, увеличенная селезенка, затуманенное зрение, нарушения сна, хроническая усталость, тревожность, разрастание грибка *Candida*, диабетическая невропатия, склонность к образованию

синяков, тахикардия, запоры, метеоризм, диарея, головные боли, асфиксия, дисбаланс сахара в крови, чувствительность к определенным продуктам питания, боль в ушах, боль в челюсти, мышечная слабость, урчание в животе, мышечные спазмы брюшной полости, боли в животе, боли в спине, покалывание и онемение конечностей.

Эмоциональная поддержка

Бананы укрепляют нашу глубинную, истинную сущность, мотивируя нас избавиться от толстой защитной кожуры и явить миру себя настоящих. Они помогают справляться со страхами (съедая три и более банана в день, вы быстро забудете о ПТСР) и смелее выражать свои истинные желания. Эти плоды учат нас быть продуктивными, не поддаваться тлетворному влиянию прокрастинации и жить по максимуму. А если вдруг на вас обиделся друг, угостите его спелым вкусным бананом — и вы увидите, как быстро обида сойдет на нет.

Духовный урок

Когда мы пытаемся расти духовно, мы нередко чувствуем себя неуязвимыми и полностью погруженными в «здесь и сейчас». Однако если мы при этом четко не наметили, куда именно нам двигаться, ветер перемен и испытаний может сбить нас с пути.

Если это произошло, попробуйте вдохновиться примером бананов. Эти фрукты вырастают на толстом, широком корневом войлоке, постоянно стремящемся ввысь. Эти мощные стволы — не из древесины, а из спрессованного слоя листьев, поэтому они очень быстро разрастаются, пуская все новые и новые ростки.

Так и вы — растите во всех отношениях, дотянитесь до неба, расцветайте и процветайте, приносите плоды и наслаждайтесь жизнью, но при этом не забывайте о своих корнях. И пусть каждый усвоенный жизненный урок становится для вас новым духовным ростком.

СОВЕТЫ

• Полезнее всего бананы на пике зрелости — это оптимальный период, когда их следует употреблять в пищу, даже если вам больше по душе твердые плоды. Дело в том, что, когда кожура банана все еще зеленая,

ферменты затрудняют процесс поглощения питательных веществ из фрукта. А коричневая или черная кожура свидетельствует о том, что фрукт уже забродил, — поэтому лучше всего есть желтые бананы с коричневыми «веснушками».

• Бананы — лучшая еда в дорогу независимо от того, отправились ли вы в длительное автопутешествие, летите ли в другую страну или просто выбрались по делам в город. Планируя поездку, запаситесь фруктами заранее — пусть дозревают уже у вас дома, чтобы в нужный момент оказаться под рукой.

• Бананы также незаменимы для тех, кто ведет активный образ жизни. Золотое правило: один банан до и один — после тренировки.

«МОЛОЧНЫЙ» КОКТЕЙЛЬ ИЗ БАНАНОВ

Количество ингредиентов рассчитано **на 1–2 порции**

Этот напиток, вполне возможно, вызовет у вас ностальгию по детству, когда мы все с удовольствием лакомились молочными коктейлями. Отличие лишь в том, что он не содержит молока — что, впрочем, не делает его менее питательным и вкусным, а совсем наоборот. Попробуйте приготовить этот коктейль роскошной кремовой консистенции с ароматом свежей ванили и корицы — и вам вряд ли когда-либо захочется сменить его на традиционный молочный.

• 1/4 ванильного стручка, разрезанного продольно
• 2 замороженных банана
• 4 свежих банана
• 2 финика без косточек
• 1 стакан кокосовой воды
• 1/8 ч. л. корицы (по желанию)

Соскребите семена с ванильного стручка и отправьте их в блендер (сам стручок можете впоследствии использовать для приготовления смузи или десерта с ванильным вкусом). Следом отправьте все прочие ингредиенты и тщательно перемешайте их с помощью блендера до однородного состояния.

Виноград

Виноград, как и бананы, — один из тех фруктов, которые нередко критикуют, обвиняя в излишней калорийности и избыточном содержании сахара. На самом деле это первоклассное средство для профилактики и лечения целого букета заболеваний. Виноград не такой уж и сладкий, как может показаться на первый взгляд, — в нем присутствует терпкая кислинка, которая вносит огромный вклад в борьбу с болезнями. Дело в том, что терпковатый привкус свидетельствует о наличии

фитохимических веществ, критически необходимых для нормальной работы почек. Если доктора когда-либо выносили вам вердикт «повышенный уровень креатинина», то это означает, что ваши почки не справляются с выводом продуктов выделения из кровотока. Виноград отлично тонизирует почки — содержащиеся в нем фитохимические вещества связываются с продуктами жизнедеятельности организма и успешно их выводят.

Кроме того, виноград отлично чистит печень. Его фитохимические вещества выводят остатки органических соединений, переработанную пищу и другие отходы, закупоривающие дольки печени. Пищеварительной системе виноград тоже может сослужить немалую службу — его кожица богата полезными веществами, которые избавят вас от паразитов, плесени и других вредоносных грибков, поселившихся в кишках. Антиоксиданты (например, мальвидин и другие антоцианы — именно они ответственны за цвет винограда в диапазоне от темно-фиолетового до насыщенного пурпурного) наделяют этот вкусный фрукт антиканцерогенными свойствами.

Виноград — грозное оружие в войне против Беспощадной Четверки. Эти плоды выводят из организма радиацию и оказывают мощное антивирусное действие при борьбе с аутоиммунными заболеваниями. Содержащиеся в них аминокислоты гистидин, метионин и цистеин, соединяясь с антоцианами, подобно магниту, вытягивают ДДТ из печени, почек, селезенки и других органов.

Наконец, виноград — это неиссякаемый источник энергии как для людей, ведущих активный образ жизни, так и для тех, кто занимается интенсивной умственной деятельностью.

Заболевания

Ешьте как можно больше винограда, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Бактериальный гастроэнтерит, контакт с плесенью, макулярная дегенерация, артериальная гипертензия, связанная с артериальной гипертензией болезнь почек, проблемы с почками, связанные с уровнями креатинина, камни в почках, желчные конкременты, гипогликемия, синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), аутизм, рак молочной железы, диабет, метастатические опухоли головного мозга, сепсис, рак поджелудочной железы, эндометриоз, бронхит, инфекция *E. coli* (кишечная палочка), «таинственное бесплодие», ожирение печени, узелки, депрессия, рак толстой кишки, анемия, фибромиалгия, синдром хронической усталости (СХУ), рассеянный склероз (РС), неврологические расстройства, вегетативная невропатия, геморрой, герпес простой 1 (ВПГ-1), герпес простой 2 (ВПГ-2), гепатит С, гепатит В, инфекция *H. pylori*, фиброзные опухоли, насморки, «низкий уровень заряда» репродуктивной системы, повреждение миелиновой оболочки нерва, все аутоиммунные заболевания и нарушения, бактериальные инфекции.

Симптомы

Ешьте как можно больше винограда, если для вас характерен любой из следующих симптомов.

Пищевые аллергии, потение ладоней, эмоциональное переедание, головокружения, тошнота, неврит лицевого нерва, одышка, потеря слуха, тремор, неприятный запах тела, боль в груди, предменструальный синдром (ПМС), дезориентация в пространстве, спутанность сознания, кашель, боли в спине, воспалительные процессы, рубцовая ткань в печени, токсичность крови, хроническая усталость, нарушения сна, поражения мозга, приступообразные ощущения жара, выпадение волос, гиперемия, ломкость ногтей, нечеткое зрение, звон или гул в ушах, чувствительность к пище, отеки, урчание в животе.

Эмоциональная поддержка

Жизнерадостный виноград поднимет вам настроение, когда вы чувствуете себя опустошенными или морально надломленными. Он не даст вам переживать по поводу несправедливых обвинений в ваш адрес и исцелит ваши раненые чувства, когда вас не приняли или проигнорировали. Если вы ощущаете горечь разочарования, например из-за досадной неудачи на работе, перекусите горстью винограда, и все станет на свои места, по крайней мере в вашем восприятии.

А если вы боитесь перемен и систематически упускаете новые интересные возможности, а потом сожалеете об этом, то вы тоже выиграете, если включите виноград в свой ежедневный рацион. Очень скоро вы почувствуете, что начали меняться, что стали более смелыми и уверенными в себе и своих силах и решениях. Угощайте виноградом своих близких, чье поведение демонстрирует отстраненность, растерянность или самодовольство, — со временем это поможет и им измениться в лучшую сторону.

Духовный урок

Когда вы ощущаете себя в изоляции, мало общаясь с другими людьми в силу застенчивости, но при этом тоскуя по чувству принадлежности к группе, которая приняла бы вас такими, какие вы есть, — ешьте виноград. Помните: виноградины связаны вместе, они растут, подпитывая и поддерживая друг друга, и каждая из них занимает подходящее для нее место в окружении других. На бессознательном уровне вы переймете эту способность от фрукта и сможете найти «своих» людей и свое место среди них.

СОВЕТЫ

• Мало кто из нас считает изюм ценной пищей — и очень зря: он более полезен для здоровья, чем ягоды годжи!

• Попробуйте приготовить виноградное желе по этому рецепту: в кухонном комбайне смешайте виноград, немного сырого меда и лимонного сока. Содержащийся в меде сахар активизирует действие фитохимических веществ из кисло-терпкой кожуры винограда, и они проникнут глубоко в ваши органы, исцеляя и питая их.

• Перед тем как съесть гроздь органического винограда, слегка сполосните его, без нажима и излишнего усердия — чтобы не смыть целебные надземные биотики, о которых мы говорили в главе «Адаптация: движемся вперед вместе с окружающим миром».

ВИНОГРАДНАЯ ВОДА

Количество ингредиентов рассчитано **на 2 порции**

Этот невероятно вкусный ледяной напиток из винограда и кокосовой воды очень прост в приготовлении и имеет все шансы стать одним из ваших излюбленных коктейлей.

• 4 стакана замороженного[1] винограда

• 3 стакана кокосовой воды

Смешайте в блендере виноград и кокосовую воду до однородной консистенции. Разлейте по стаканам или бокалам и наслаждайтесь изысканным вкусом.

Вишня

В наше время нагрузка на печень среднестатистического человека колоссальна. Токсины, которыми пропитан воздух, нездоровая пища, вредные привычки — все это ведет к тому, что печень перестает нормально работать, становится вялой и заплывает жиром. Вам наверняка известны способы очищения этого жизненно важного органа, однако вы вряд ли догадываетесь, что ни один из них не сравнится с горсткой обычных вишен. Эти ягоды способны подарить вашей печени

новую жизнь, эффективно очищая и тонизируя ее.

Вишня нормализует гемоглобин и обладает мощным антиканцерогенным действием, особенно когда речь идет о таких видах рака, как неходжкинская лимфома, меланома и глиобластома. Эти ягоды очищают мочевой пузырь, облегчая спазмы и даже симптомы пролапса, нормализуют работу эндокринной системы, регулирующей наш аппетит, и помогают похудеть. Кроме всего прочего, вишня более эффективна при запорах, чем славящаяся слабительным эффектом слива!

Говоря о минералах, надо отметить, что существуют так называемые макроминералы, которые необходимы организму в больших количествах, и микроэлементы, нужные нам в меньших дозах, но столь же важные для нашей жизнедеятельности. Вишня, к примеру, богата такими микроэлементами, как цинк и железо. Поэтому, если вы страдаете анемией, смело включайте в свой рацион как можно больше этих чудесных ягод.

То же самое и с аминокислотами — помимо основных, знакомых нам, существуют еще и микроформы, служащие кофакторами в отношении своих макроформ. Вишня богата макро- и микроаминокислотами (включая треонин, триптофан и лизин), которые в тандеме с гормоном мелатонином избавляют вас от внутреннего напряжения. Совместно с такими сильными союзниками мелатонин выполняет функцию антиоксиданта, защищая ваш мозг от деменции, болезни Альцгеймера и рака.

Фитохимические соединения, содержащиеся в вишне, помогают избавиться от накопившейся в теле радиации и восстановить поврежденную миелиновую оболочку нервных волокон. Очищающие свойства этих ягод помогают сохранить женское здоровье: они выводят токсины из репродуктивных органов и предотвращают появление фиброзных кист в яичниках.

Заболевания

Ешьте как можно больше ягод вишни, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Поликистозный овариальный синдром, болезнь Альцгеймера, рак мочевого пузыря, лимфома (включая неходжкинскую), меланома, пролапс мочевого пузыря, ожирение печени, рак молочной железы, аутизм, опухоли головного мозга, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, воспаление тазовых органов, ушные инфекции, фибромиалгия, депрессия, бесплодие, синдром навязчивых состояний, камни в почках, «низкий уровень заряда» репродуктивной системы, анорексия, деменция, тиреоидит Хашимото, гипотиреоз, гиперфункция щитовидной железы, угри, анемия, адреналиновая усталость, фиброзные опухоли, бурсит, инфекции мочевых путей (почечные инфекции и инфекции мочевого пузыря), повреждение миелиновой оболочки нервной ткани, повреждение соединительных тканей, простатит, болезнь Грейвса, вегетативная дистония, нарушения кровоснабжения, узелки на костях и лимфатических узлах.

Симптомы

Ешьте как можно больше ягод вишни, если для вас характерен любой из следующих симптомов.

Кровотечения из носа, растяжения связок, разрушение зубов, облысение, запоры, отсутствие аппетита, чрезмерный аппетит, острая тяга к какому-то пищевому продукту, лихорадка, чесотка и зуд, сухость во рту, чувство общего недомогания, бессонница, тревожность, склонность к образованию синяков, головокружения, боли в груди, импотенция, кашель, фобии, вялая работа печени, пищевые аллергии, хроническая усталость, потеря памяти, боли в спине, неприятный запах изо рта, токсичность крови, спутанность сознания, высокий уровень кортизола, воспалительные процессы, овариальные кисты.

Эмоциональная поддержка

Если вы хотите поднять настроение своим друзьям или родным, угостите их вишней, и вы увидите, как они просияют. Если вы или близкие вам люди не удовлетворены текущими обстоятельствами жизни, пусть вишня научит вас чувствовать себя довольными в любой ситуации. Если вы чувствуете, что иногда вам не хватает слов, добавьте эти ягоды в свой рацион, и ваш язык чудесным образом развяжется. А когда вы ощущаете внутреннюю опустошенность и одиночество, вишня поможет вам переосмыслить текущий момент и подскажет, куда двигаться дальше. Радость стучится в наши сердца даже тогда, когда мы просто смотрим на чашу с вишенками, — они, подобно яркому праздничному фейерверку, воспламеняют наши сердца энтузиазмом.

Духовный урок

Вишня учит нас терпению. Если вы спешите, когда едите эти ягоды, то рискуете поломать зуб о косточку. Это жизненный урок вишен: живите осознанно, не торопитесь, обдумывайте свои действия, чтобы избежать ошибок и разочарований впоследствии.

СОВЕТЫ

• Очистительные свойства вишни настолько сильны, что ее много не надо. Несмотря на насыщенный вкус этой ягоды, не игнорируйте сигналы своего организма, когда он велит вам остановиться. Потребляйте вишню в

небольших количествах ежедневно — это принесет больше пользы, чем поглощение ее килограммами время от времени.

• Выбирая на базаре или в супермаркете красную вишню, отдавайте предпочтение самым темным ягодам. Более глубокий оттенок означает больше целительных свойств. Если вишня имеет бледный цвет, то это значит, что почве, в которой растет дерево, не хватает необходимых минералов.

СЛАДКИЙ ВИШНЕВЫЙ СМУЗИ

Количество ингредиентов рассчитано **на 2 порции**

В этом смузи сладость вишен соединяется с кремовой консистенцией бананов и кислинкой лимона, удивляя вас необычным вкусом.

• 1 замороженный банан
• 2 спелых банана
• 1 стакан замороженных вишен
• 1/2 лимона без кожуры
• 1/2 стакана воды

Поместите все ингредиенты в блендер и перемешивайте до однородной консистенции. Разлейте по стаканам и наслаждайтесь натуральным напитком! (Обратите внимание, что эта витаминная смесь с течением времени становится гелеобразной, поэтому, если вы предпочитаете жидкую консистенцию, пейте ее сразу. Если же вам больше по душе ягодно-фруктовый пудинг, поставьте смузи на полчаса в холодильник.)

Гранаты

Гранаты известны в первую очередь благодаря высокому содержанию антиоксидантов. Однако за скобками часто остаются такие бесценные свойства этих фруктов, как способность растворять камни в желчном пузыре, узелки, а также небольшие, к примеру ганглиозные, кисты. Они весьма эффективно борются с отвердением тканей, вызванным отложением солей кальция, и являются отличным средством профилактики рака. В каждом гранатовом зерне-капсуле, напоминающем драгоценный камушек,

находится целая вселенная, наполненная волшебством исцеления. Когда вы едите гранат, происходит химическая реакция: фруктовая кислота, в которой содержатся фитохимические вещества, например антоцианы, вступает в контакт с окаменениями в вашем организме. В результате эти токсичные формы кальция, отвердения, вызванные скоплениями желчи и белка, начинают расщепляться.

Этот фрукт особенно полезен для женщин, страдающих поликистозом яичников, а также для людей, имеющих проблемы с кровью. Он укрепляет красные и белые кровяные тельца, стабилизирует уровень сахара в крови, возобновляя запасы глюкозы в печени. Это, в свою очередь, способствует нормальной работе надпочечников, поскольку им не приходится выпускать в кровь кортизол, если вы остаетесь голодными на протяжении длительного времени. Кроме того, содержащаяся в гранатах глюкоза питает наш мозг и улучшает способность к концентрации.

Эти плоды богаты биодоступными и легкоусвояемыми микроэлементами — железом, магнием, калием и хромом. Регулярное их потребление способствует активному росту волос и улучшает состояние кожи. Гранаты регулируют гормональный уровень, избавляя нас от токсичных гормонов, таких как непродуктивные эстрогены, которые могут привести к заболеванию раком. Они помогают очистить организм от ДДТ и других пестицидов, избавиться от застоя молочной кислоты в мышцах и избытка ушной серы.

Заболевания

Ешьте как можно больше гранатов, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Болезнь Альцгеймера, бессонница, деменция, диабет, гипогликемия, адреналиновая усталость, облысение, желчные конкременты, камни в почках, узелки, вирус Эпштейна — Барр (ВЭБ)/мононуклеоз, синдром Рейно, аденомы, аутизм, подошвенный фасциит, болезнь Лайма, неврома Мортона, плечелопаточный периартрит, невралгия тройничного нерва, повреждение миелиновой оболочки нерва, опухоли, поликистоз яичников (ПКЯ).

Симптомы

Ешьте как можно больше гранатов, если для вас характерен любой из следующих симптомов.

Спутанность сознания, потеря памяти, дезориентация в пространстве, кисты, избыток ушной серы, проблемы с концентрацией, контакт с плесенью, перхоть, увеличение веса, постоянное чувство голода, выпадение волос, мышечные спазмы,

судороги ног, дисбаланс сахара в крови, рубцовая ткань в печени, боли в спине, боли в ушах, плавающие «мушки» в глазах, свисающая стопа, боль в ребрах, боль в ногах, головные боли, крапивница, воспалительные процессы, зуд кожи, проблемы с печенью, невралгия.

Эмоциональная поддержка

Гранаты — идеальная пища для тех, кому трудно справиться с нетерпеливостью и склонностью обвинять в своих проблемах других. Если вы знаете такого человека, угостите его спелым гранатом — это поможет ему сбалансировать энергию и перенаправить ее в русло спокойствия и внимательности к окружающим. А если вы сами чувствуете себя жертвой несправедливого отношения, гранаты помогут вам выработать хладнокровие и самообладание, чтобы успешно справиться с ситуацией.

Духовный урок

Когда вы едите гранат, очень трудно быть идеально аккуратным. Гранатовое зернышко может брызнуть соком в самый неподходящий момент, оставив пятна на одежде, скатерти или ковре. Поэтому парадная блуза не самый подходящий наряд, когда мы собираемся перекусить этим фруктом, для этого нам лучше облачиться в старый свитер и джинсы. То есть нам подходит та же одежда, которую мы надели бы, скажем, если б собирались красить стены. Это тоже процесс, чреватый беспорядком и пятнами, но приносящий творческое удовлетворение и практическую пользу. Так гранаты учат нас должным образом подготовиться к «грязным» ситуациям и уметь получать удовольствие — как от конечного результата, так и от процесса деятельности.

СОВЕТЫ

• Ежедневно съедайте минимум один гранат.

• Используйте творческий подход — гранатовыми зернами можно посыпать салаты, добавлять их в соусы и даже в жареные блюда.

• Если вас беспокоит привычка переедать и лишний вес, ешьте гранатовые зерна перед едой — они помогут

справиться с волчьим аппетитом.

ГРАНАТ В ШОКОЛАДЕ

Количество ингредиентов рассчитано **на 4–6 порций**

Гранатовые «камушки» и нежный кремовый шоколад — идеальная пара. Это блюдо прекрасно подходит для вечернего чаепития с друзьями, а также как возможность порадовать себя любимого без всякого особого повода.

• 280–300 г шоколада (содержание какао — не менее 60 %)

• 1/4 стакана кокосового масла

• 1/4 стакана кленового сиропа

• 2 стакана зерен граната

Смешайте кусочки шоколада и кокосовое масло в соуснице и нагревайте на слабом огне до тех пор, пока смесь не станет однородной. Добавьте кленовый сироп. Выложите растопленный шоколад ровным слоем на противень на пергаментную бумагу для выпечки. Вдавите зернышки граната в шоколад и поместите в морозильную камеру остужаться минимум на полчаса. Затем разрежьте на порции и наслаждайтесь вкусным и полезным лакомством!

Груши

Многие из нас более или менее регулярно едят яблоки, а вот груши — весьма незаслуженно — пребывают в статусе их бедных родственников. Теоретически мы знаем об их существовании, но на практике дело редко доходит до включения груш в рацион, если только речь не идет о консервах или десерте.

То же самое с поджелудочной железой: нам известно, что она есть, но мы не обращаем на этот орган внимания, пока он не напомнит о себе болью и нарушениями работы. Между тем

именно поджелудочная в первую очередь принимает на себя удар нездорового питания, которым многие систематически себя разрушают. Избыток сахара и жира на вашем столе, всевозможные сочетания несочетаемого — жареного и жирного, обилие тяжелых десертов — рано или поздно могут вывести ее из строя. Этот орган также весьма чувствителен к нашим эмоциональным переживаниям: негативные чувства — страх, обида, уныние — наносят ему ущерб. Облегчить участь нашей поджелудочной, а также помочь справиться с ежедневными стрессами нам помогут груши. Включите их в свое меню — и вы быстро избавитесь от панкреатита и можете никогда не опасаться рака поджелудочной железы.

Кроме того, груши — это прекрасное антиспазматическое средство, благотворно влияющее на слизистую оболочку желудка и кишечника. С помощью этих плодов вы поможете своему организму справиться с непродуктивными бактериями, паразитами и грибками, повысите уровень соляной кислоты в желудке и минимизируете образование вредных кислот, вызванных слизью и патогенными микроорганизмами, например *H. pylori*.

Микрогранулы, содержащиеся в грушевой мякоти, богаты фитохимическими веществами, микроэлементами и аминокислотами — валином, гистидином, треонином и лизином. Эти вещества связываются в организме с отравляющими элементами, такими как ДДТ, и выводят их наружу. Грушевый сок богат электролитами, которые стабилизируют сахар в крови. Кроме того, груши помогают похудеть и эффективно чистят печень.

Заболевания

Ешьте как можно больше груш, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Панкреатит, рак поджелудочной железы, рак печени, диабет, пищевое отравление, грыжа пищеводного отверстия диафрагмы, гастрит, гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ), чрезмерное развитие микрофлоры тонкого кишечника, кишечная

инфекция *H. pylori, E. coli*, заражение сальмонеллой, стрептококком, контакт с плесенью, цирроз печени, гепатит B, гепатит C, гепатит D, микозы, рак желудка, дивертикулит, дивертикулез, опоясывающий лишай, герпес, мигрени, синдром навязчивых состояний, гипогликемия.

Симптомы

Ешьте как можно больше груш, если для вас характерен любой из следующих симптомов.

Кислотный рефлюкс, высокий уровень холестерина, вялая работа печени, нарушение функций печени, метеоризм, запор, пищевые аллергии, расстройство желудка, воспаление кишечника, рубцовая ткань кишечника, спайки, нарушение восприимчивости к инсулину, кишечные спазмы, воспаление поджелудочной железы, воспаление аппендикса, набор избыточного веса, воспаление кожи, диарея.

Эмоциональная поддержка

За нарушением работы печени и поджелудочной железы нередко стоят негативные эмоции — раздражение, фрустрация, тревога. В этой ситуации вам обязательно помогут груши, несущие покой и умиротворение как на физическом, так и на духовном уровне.

Духовный урок

Простота, присущая грушам, — урок для нас всех. Это фрукт, который можно найти в любом саду, не особо примечательный с виду, что тем не менее не умаляет ни на йоту его ценнейших свойств. Груши учат нас тому, что совсем не обязательно во что бы то ни стало пытаться выделиться, ведь главное — это то, что у нас внутри, в сердце.

СОВЕТЫ

• Груши полезны на любой стадии созревания. Когда плод твердый и хрустящий, это значит, что содержание клетчатки в нем высокое — в это время он эффективен для снижения холестерина и вывода патогенных

микроорганизмов из кишечника. Кроме того, хрустящие грушевые дольки отлично подходят для салатов. А когда груша сочная и мягкая, в ней содержится больше глюкозы, поэтому она прекрасно усваивается организмом. Если вы хотите эффективно очистить организм после отравления, измельчите несколько спелых груш в блендере и наслаждайтесь сладостью и пользой этого замечательного фрукта.

• Лучше всего груши усваиваются в период между завтраком и обедом или же в конце дня (непосредственно перед ужином). Они прекрасно тонизируют желудок и подавляют аппетит, удерживая вас от того, чтобы полакомиться в промежутках между едой чем-то менее полезным.

• В некоторых случаях груша может заменить яблоко — не бойтесь экспериментировать с ингредиентами для свежих смузи.

ЗАПЕЧЕННЫЕ С КОРИЦЕЙ ГРУШИ С ОБЖАРЕННЫМИ ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

Количество ингредиентов рассчитано **на 2–4 порции**

Нежные груши в сочетании с теплым кленовым сиропом и обжаренными грецкими орехами — это идеальный вариант для холодных зимних дней. Аромат корицы из духовки заполнит теплым уютом весь дом, а получившийся результат наверняка не разочарует. Этот десерт чрезвычайно легко готовить, и от него останутся в восторге и дети, и взрослые.

• 4 груши любого сорта
• 2 ч. л. кленового сиропа
• 1/4 стакана измельченных грецких орехов
• 1/2 ч. л. корицы

Разогрейте духовку до 180 °C. Продольно разрежьте груши напополам и удалите косточки. Выложите фрукты внутренней стороной кверху на противень. Сбрызните каждую кленовым сиропом и аккуратно размажьте его по поверхности так, чтобы он попал и в углубление. Равномерно распределите орехи по углублениям в середине каждого плода и слегка посыпьте корицей. Запекайте 20–30 минут, пока груши не станут мягкими. Подавайте на стол в теплом виде!

Дыни и другие бахчевые культуры

Дыни играют чрезвычайно важную роль в процессе исцеления. К примеру, если больной никак не может выздороветь, его судьба в самом прямом смысле может быть решена добавлением дынь в рацион. Абсолютно все бахчевые — это золотые ключи от дворца здоровья и долголетия. Задайте себе вопрос: сколько дынь вы съели за прошлый год? Наверное, посчитать будет трудно — кусочек там, салатик здесь, возможно, еще где-то десерт с дынным вкусом. Большинство людей не

съедает в общей сложности и одной дыни за целый год — а это, без всяких преувеличений, огромное упущение. Этот фрукт идеально усваивается нашей пищеварительной системой, ведь он содержит огромное количество ферментов и коферментов, многие из которых еще неизвестны науке. Содержащаяся в дынях фруктоза выводится из желудка менее чем за минуту, а оставшаяся часть фрукта отправляется прямиком в кишечник. Дыни — это самая настоящая внутривенная терапия, только вместо лекарств мы получаем питательные вещества, исцеляющие нас естественным путем.

Эти удивительные плоды совместимы с нашим организмом абсолютно на всех уровнях. В определенном смысле это резервуары с очищенной биоактивной водой. Ее молекулы связываются в нашем теле с накопившимся там мусором — плесенью, микотоксинами, вирусными нейротоксинами, непереваренными токсинами белка, аммиачным газом — и выводят их наружу. Высокое содержание электролитов в дынях защищает наш мозг и нервную систему в целом от инсультов, закупорки и расширения сосудов. Дыня разжижает кровь и снижает риск сердечного приступа и проблем с сосудами. К тому же эти плоды высокоэффективны при заболеваниях почек и печени — если вы добавите их в рацион, исход болезни будет с большой вероятностью решен в вашу пользу. Жидкость в дынях по составу практически идентична нашей крови, а натрий, калий и глюкоза содержатся в ней в больших количествах и в биодоступной форме. Этот фрукт способен восполнить нехватку воды в организме, что снижает риск гипертонии и других заболеваний.

Дыни — это ощелачивающая пища. Они богаты биоактивными и биодоступными микроэлементами, которые способствуют легкому и быстрому поглощению электролитов организмом. В свою очередь, это запускает процессы детоксикации организма, в результате чего из него выводится ДДТ и другие пестициды, гербициды и тяжелые металлы. Эти фрукты содержат окись кремния, которая помогает восстановить в нашем теле поврежденные хрящи, связки, кости, зубы, соединительные ткани и сухожилия. Кроме того, дыня борется с нарушением восприимчивости к инсулину и способна быстро и эффективно понизить уровень гликированного гемоглобина.

Заболевания

Ешьте как можно больше дынь и других бахчевых, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

«Таинственное» бесплодие, болезнь Крона, колит, язвенная болезнь, пищевод Барретта, синдром раздраженной толстой кишки, «низкий уровень заряда» репродуктивной системы, аневризма, эмболия, инсульт, сердечный приступ, болезни сердца, заболевания печени, болезни почек, рак молочной железы, рак поджелудочной железы, панкреатит, тендинит, эпилепсия, сепсис, остеопороз, инфекция *H. pylori*, рассеянный склероз (РС), боковой амиотрофический склероз, синдом Съегрена, болезнь Аддисона, болезнь Паркинсона, синдром навязчивых состояний, синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), диабет, гипогликемия, угри, депрессия, ацидоз, инфекция герпеса, инфекции мочевых путей, транзиторная ишемическая атака (ТИА), токсическое воздействие

тяжелых металлов, инфекция *E. coli*, кандидозы.

Симптомы

Ешьте как можно больше дынь, если для вас характерен любой из следующих симптомов.

Запор, недостаток соляной кислоты, боли в желудке, расстройство желудка, плохое кровообращение, быстрое старение, проблемы с зубами, пищевые аллергии, воспаление соединительной ткани, тремор, озноб, судорожные припадки, слабость, дисбаланс сахара в крови, хроническое обезвоживание, боли в суставах, проблемы с плотностью кости, почечная боль, боли в спине, спазмы, конвульсии, нечленораздельная речь, расплывчатое зрение, воспалительные процессы, тревожность, чувствительность к пищевым продуктам, анальный зуд, волдыри, токсичность крови, нарушение восприимчивости к инсулину, спутанность сознания, ломкость ногтей, хроническая тошнота, лихорадка, кожный зуд, судороги в ногах.

Эмоциональная поддержка

Если вас легко расстроить или напугать, если вы с трудом справляетесь с неприятными новостями и в целом обладаете повышенной чувствительностью, дыни вернут вам внутреннюю гармонию. А если вы пребываете в нетерпеливом ожидании, дыни дадут вам терпения и поддержат вас во время этого процесса. Если у вас есть друзья или родные, не обладающие особым терпением и гибкостью в суждениях, угостите их этим сладким фруктом. Это поможет перенаправить их энергию в другое русло и научит принимать вещи такими, какие они есть.

Духовный урок

Дыни непостижимым образом подготовлены природой к усвоению нашими организмами — это учит нас, что чудеса в мире есть, даже если мы не можем их объяснить. И нам не всегда нужно бороться за свое место под солнцем — иногда дары Вселенной, в том числе и волшебное исцеление, достаются нам просто так. Нам нужно лишь принять этот факт с полной верой и искренней благодарностью.

СОВЕТЫ

• Старайтесь съедать хотя бы половину небольшой дыни в день — и вы испытаете на себе все достоинства и целительные силы этого фрукта.

• Бахчевые уже подготовлены к усвоению организмом, и им не нужно проделывать в нашем животе лишних телодвижений. Поэтому если мы едим их вместе с более плотной пищей или сразу же после сытного обеда, это может спровоцировать процесс брожения. Так что всегда ешьте дыню отдельно от других продуктов и желательно в качестве завтрака либо же натощак.

• Разным сортам дынь нужно разное время для созревания. Индикатор спелости плода — сладкий аромат и сухой хвостик.

АРБУЗ С МЯТОЙ И ЛАЙМОМ

Количество ингредиентов рассчитано **на 2 порции**

На первый взгляд этот салат вполне обычный, но сочетание вкусов в нем подобрано идеально. Легкая сладость арбуза в соединении со свежестью сока лайма и мяты дарит прохладу идиллического летнего вечера.

• 8 стаканов нарезанного кубиками арбуза

• Сок лайма (примерно из двух фруктов)

• 1/4 стакана мелко нарезанных листьев мяты

Поместите арбуз в посуду, в которой вы будете подавать салат к столу. Щедро полейте его сверху соком лайма и посыпьте измельченными листьями мяты. Легкое и полезное блюдо готово!

Инжир

Если вы хотите иметь здоровое сердце и пищеварение, отведите инжиру почетное место на вашей кухне. С помощью этих сладких плодов вы сбалансируете свой организм. Инжир содержит уникальные фитохимические вещества, которые работают в связке с минералами: биорастворимым калием и натрием. Они питают нейротрансмиттеры, способствуют полноценной работе нейронов и обеспечивают нейронные связи в мозге. Инжир — отличное средство профилактики болезни

Альцгеймера, болезни Паркинсона, деменции и других неврологических заболеваний, включая амиотрофический боковой склероз.

Помимо этого, эти плоды, наряду с финиками, — настоящая находка для желудочно-кишечного тракта. Это одно из самых эффективных средств очищения кишечника, известных человечеству. Кожура инжира — питание для полезных бактерий пищеварительной системы. Она обладает прекрасными антисептическими свойствами, уничтожая вредные микроорганизмы, паразитов, плесень и тяжелые токсичные металлы. Семена этого фрукта попадают в изгибы кишечника и разрушают болезнетворные бактерии, вирусы и грибки. Мякоть инжира мягко массирует оболочку кишечника и способствует восстановлению иммунной системы желудочно-кишечного тракта. Регулярно потребляя этот фрукт, вы забудете о боли в животе и вздутии, запорах и воспалениях.

Инжир богат витаминами группы В, которые, связываясь с фитохимическими веществами, уменьшают уровень радиации, отравляющей ваш организм. Кроме того, в нем в больших количествах содержатся микроэлементы, антиоксиданты и другие полезные вещества. Словом, инжир — это панацея против множества болезней. Не забывайте регулярно наслаждаться этим вкусным фруктом — это ваше секретное оружие в борьбе за здоровье и долголетие.

Заболевания

Ешьте как можно больше инжира, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона, деменция, амиотрофический боковой склероз (АБС), дивертикулит, гепатоцеребральная дистрофия, синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), эпилепсия, отравление сальмонеллой, инсульт, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), множественная миеломная болезнь, лимфома (включая неходжкинскую), рак яичника, рак толстой кишки, болезни сердца, рак костей, хроническая диарея, воспаление аппендикса, дислексия, желчные конкременты, инфекции мочевых путей, синдром постуральной тахикардии, невропатия, заражение кишечной палочкой, целиакия, болезнь Крона, экзема, псориаз, болезнь Боткина, гепатит B, C и D, расширение толстой кишки, чрезмерное развитие микрофлоры тонкой кишки, неврома Мортона.

Симптомы

Ешьте как можно больше инжира, если для вас характерен любой из следующих симптомов.

Боль в груди, ишиалгия, боль в крестцово-подвздошных связках, ректальная боль, тошнота, одышка, разрыв коленного хряща, потеря слуха, затуманенное зрение, увеличенная селезенка, кровоизлияние, забитые вены и/или артерии, запор, зуд, тройничная невралгия, рубцовая ткань в печени, воспаление нерва, воспаление аппендикса, проблемы с гайморовой полостью, боль в пазухах носа, токсичность крови, спутанность сознания.

Эмоциональная поддержка

Инжир хорош для заживления эмоциональных ран, возникших в результате ощущения своей изолированности от других людей. В то же время он может помочь увидеть, кого вам самим желательно было бы исключить из своей жизни по тем или иным причинам. Эти фрукты ослабляют неприязнь, поэтому перед общением с человеком, который, как вам кажется, не расположен к вам, захватите с собой инжир — он выполнит роль миротворца. А если на вас неожиданно свалилась стрессовая ситуация или новость или же вы испытали разочарование, инжир поможет организму справиться с травмой и настроиться на позитивный лад.

Духовный урок

Наверняка в вашем окружении есть горячие головы, которые сверхэмоционально реагируют в неприятных ситуациях, а потом сожалеют о своих словах и действиях. Возможно, есть и те, кто боится выражать свои мысли и чувства из-за сомнений и опасения быть неправильно понятыми. А может быть, вы и сами узнаете себя в этом описании. Такие состояния вызваны нарушением духовной связи между головой и телом — их нужно привести в равновесие, и с этой задачей отлично справится инжир.

Инжирное дерево — это воплощение мудрости в мире растений. Другие деревья зависят от милости природы: количества дождливых и солнечных дней, питательных веществ, опыления, тогда как инжир может похвастаться настоящим интеллектом. Дерево само решает, сколько плодов на нем вырастет и в какой последовательности. Инжирные деревья разрастаются в высоту и ширину, в изобилии производя целительную пищу для людей. Длинные мощные корни растения позволяют ему поглощать ценные питательные вещества из земли

на недоступной для других деревьев глубине.

Другими словами, инжир — дерево баланса, и его плоды помогают и нам достичь гармонии. Они учат нас принимать взвешенные решения в жизни, в равной степени полагаться на логику и внутреннее чутье.

СОВЕТЫ

• Чтобы получить максимум пользы от инжира как на физическом, так и на духовном уровне, подсчитывайте съеденные плоды — так же как инжирное дерево ведет учет каждого своего отпрыска. Старайтесь, чтобы число инжирин, которые вы съедаете за день, равнялось или было кратно девяти. Девять — это число завершения, оно подсказывает, что вы в полной мере впитали в себя как полезные вещества, так и мудрость этого необыкновенного плода.

• Стебель сельдерея (богатый минеральными солями) в комбинации с инжиром — невероятно полезный перекус.

• Когда вы едите инжир, представьте себе дерево, которое произвело его на свет. Мысленно полюбуйтесь его величественным стволом, раскидистыми ветвями, в тени которых так приятно отдохнуть уставшему путнику, — и вы вдвойне подпитаетесь его исцеляющей силой.

САЛАТ ИЗ ИНЖИРА И «КОЗЬЕГО СЫРА»

Количество ингредиентов рассчитано **на 2 порции**

Зрелый инжир — само совершенство, подаренное людям заботливой природой. Этот салат — отличное блюдо на случай, когда вы созрели для жизненных перемен. Классическая вкусовая симфония под названием «инжир плюс козий сыр» приобретает новое звучание благодаря добавлению орехов макадамия и свежего лимонного сока. Наслаждайтесь этим салатом долгими летними вечерами в компании друзей и родных.

• 4 стакана рукколы

• 200 г свежих плодов инжира

• 1/2 стакана сырых орехов макадамия
• 1 сочный лимон
• 1/2 ч. л. оливкового масла
• 1 маленький зубчик чеснока
• 2 ч. л. натурального меда (по вкусу)

Выложите рукколу на две тарелки. Разрежьте инжир на дольки и выложите поверх рукколы. Измельчите в блендере до однородной консистенции орехи, сок половины лимона, оливковое масло и чеснок. Если нужно, добавьте немного воды. Выложите полученную смесь на салат, сбрызните лимонным соком и полейте медом.

Киви

Киви — незаменимый продукт, когда речь идет о нормализации сахара в крови. Обладая способностью снижать содержание жира в кровотоке, эти фрукты помогут избавиться от диабета, гипогликемии, гипергликемии. Кроме того, всем известно, что дисбаланс сахара в крови может быть причиной депрессий, обсессивно-компульсивных расстройств да и просто перепадов настроения. В этих ситуациях можете положиться на киви: фрукт богат сахаром высшего качества — биодоступной

глюкозой, которая жизненно важна для питания мозга и избавления от стресса.

Киви содержит более 40 полезных микроэлементов, а также витамин С, который, связываясь с тиоцианатами и антоцианами, выводит из организма радиацию и угнетает вирусы. Той же цели служит и фенолокислота, которой богаты семена этого плода.

Помимо прочего, киви успешно справляется с рядом заболеваний пищеварительной системы, включая такие, как кислотный рефлюкс, пищевод Барретта, метеоризм, вздутие и боли в животе. Эти недуги, как правило, связаны с недостатком соляной кислоты в желудке, который этот фрукт помогает восполнить — ведь в нем содержится множество аминокислот (в том числе серин, лейцин и лизин). Аминокислоты в тандеме с ферментами и коферментами дополнительно укрепляют пищеварительную систему, чтобы она имела ресурсы для борьбы с непродуктивными бактериями, вирусами, паразитами, грибками и плесенью.

Заболевания

Ешьте как можно больше киви, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Бурсит колена, подагра, ревматоидный артрит (РА), синдром Съегрена, системная волчанка, дерматофитоз, простатит, пищевод Барретта, синдром навязчивых состояний, депрессия,

пролапс створок митрального клапана, воспаление нерва, хронический бронхит, адреналиновая усталость, диабет, гипогликемия, гипергликемия, эндометриоз, аутизм, синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), воспаление аппендикса, отравление сальмонеллой, желтуха, воспаление селезенки, вирус иммунодефицита человека (ВИЧ), инфекция *H. pylori*, глазные инфекции, чрезмерное развитие микрофлоры тонкой кишки, сепсис, невропатия, воспаление суставов.

Симптомы

Ешьте как можно больше киви, если для вас характерен любой из следующих симптомов.

Анальный зуд, отрыжка, метеоризм, боль в животе, кислотный рефлюкс, гастрит, запор, кровь в моче, диарея, проблемы с языком, звон или гул в ушах, перепады настроения, зажим нерва, перхоть, хроническая усталость, судорожные припадки, боль в крестцово-подвздошном суставе, покалывание в конечностях, учащенное сердцебиение, потеря либидо, низкий уровень кортизола, высокий уровень кортизола, недостаток соляной кислоты, кишечные спазмы, воспалительные процессы, задержка жидкости в организме, хроническая диарея.

Эмоциональная поддержка

Угостите этим фруктом друга или близкого человека, от которого вам хотелось бы получать больше эмоционального тепла и внимания. Эти качества — внимательность, заботливость, уважение — киви поможет вам развить и в себе самих. Если вам приходится, к примеру, на работе находиться рядом с человеком, у которого часто и резко меняется настроение, захватите с собой несколько киви и поделитесь с ним. Это поможет вам обоим гармонизировать свое эмоциональное состояние и научиться быстрее успокаиваться и переключаться.

Духовный урок

В ежедневной суматохе очень легко утратить чувство перспективы и глобального смысла происходящего с нами. Киви помогут вернуться к себе настоящим, вспомнить, кто мы, куда и зачем движемся. Разрежьте один фрукт и посмотрите на его сердцевину: ведь это же целая вселенная со множеством галактик! Когда киви растут, материнская лоза соединяется с

энергией космоса, что откладывает отпечаток на каждом плоде. А он, в свою очередь, передает нам это ощущение причастности к чему-то большему, чем наш маленький тесный мирок, четырьмя стенами которого мы привыкли себя ограничивать.

Медитируйте во время еды и представляйте себе неизведанные параллельные миры, открывающиеся перед вами с помощью киви. Это поможет вам обнаружить и в себе много удивительного и невероятного. Расширив границы своего восприятия как вширь, так и вглубь, мы по-новому взглянем на свою жизнь и почувствуем себя частью чего-то огромного, вечного и непостижимого.

СОВЕТЫ

• Попробуйте съедать три киви в день на протяжении недели — в девять часов утра, в полдень и в три часа дня. Представьте себе, что это витамины для вашей эмоциональной, физической и духовной составляющей. В течение этих семи дней записывайте в тетрадь происходящие с вами изменения на всех этих трех уровнях, а также все сопутствующие мысли и чувства.

• Пусть на вашей прикроватной тумбочке всегда стоит чаша с плодами киви. Сон в компании созревающих фруктов соединит их целительные вибрации с вашими собственными. Это усилит их целебный эффект, и вы еще быстрее ощутите неизбежные позитивные изменения в своей жизни.

КИВИ НА ШПАЖКАХ С СОУСОМ ИЗ КЛУБНИКИ И ФИНИКОВ

Количество ингредиентов рассчитано **на 2–4 порции**

Эти аппетитные шпажки — замечательное лакомство для детей и взрослых. Их можно приготовить на праздник, а можно просто побаловать себя и близких без особого повода. Сладкий соус из клубники и фиников компенсирует легкую кислинку киви и украсит блюдо.

• 6 киви
• 1 манго, нарезанное кубиками
• 1 стакан малины
• 1 стакан клубники

• 1 стакан фиников без косточек
• 8 деревянных шпажек

Почистите киви и нарежьте ломтиками. Нанижите на шпажки кусочки киви, кубики манго и малину. Поместите клубнику и финики в блендер и измельчите до однородной консистенции — наш сладкий соус готов!

Клюква

Клюква — прекрасное антисептическое средство, помогающее

справиться с инфекциями мочевыводящих путей и молочницей. Эта ягода эффективно борется со *стрептококками*, которые являются причиной этих заболеваний. (Хотя грибковое происхождение молочницы — это на самом деле неверный диагноз.) И это лишь малая толика того, на что способны эти чудодейственные пунцовые ягоды. Их питательная ценность огромна, и даже в консервированном клюквенном соусе на основе сиропа плюсы клюквы намного перевешивают минусы нездоровых ингредиентов.

Клюква — настоящее спасение при заболеваниях желчного пузыря: она растворяет камни. Она обязательно должна присутствовать на вашем столе, если у вас болят печень или почки, — очистительные свойства этой ягоды поистине непревзойденны. Она способна эффективно растворить даже серные пробки в ушах и вернуть вам слух.

Кроме того, клюква богата антиоксидантами (например, антоцианами), которые помогают при сердечно-сосудистых заболеваниях и атеросклерозе. В ней также содержатся фитоэстрогенные соединения, которые обезвреживают эстрогены, вторгающиеся в ваш организм из внешних источников, таких как пестициды, синтетические химикалии и другие вредные вещества. Клюква напрочь уничтожает эти токсичные гормоны, вызывающие множество проблем с женским здоровьем.

Эти ягоды полны веществ и соединений, выводящих из организма радиацию; аминокислот, защищающих соединительные ткани; ферментов, которые очищают органы. В клюкве содержится более 50 микроэлементов, помогающих преодолеть болезни, о наличии которых в своем организме вы можете даже не подозревать. Антипролиферативные свойства клюквы тормозят рост бактерий, вирусов и других нежелательных микроорганизмов, которые могут гнездиться в вашем теле. Ешьте клюкву в периоды стресса — и вы почувствуете облегчение, ешьте, когда хотите похудеть, — и лишний вес начнет таять на глазах.

Заболевания

Ешьте как можно больше клюквы, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Сезонные аллергии, мигрени, гипотиреоз, грыжа пищеводного отверстия диафрагмы, вирус иммунодефицита человека (ВИЧ), артериальная гипертензия, рак шейки матки, кандидозы, туннельный запястный синдром, артериосклероз, сердечно-сосудистые заболевания, лейкоз, рак яичника, стрептококковая инфекция, инфекции мочевого пузыря, ожирение, пневмония (все разновидности), конъюнктивит, почечная недостаточность, стафилококковые инфекции, заболевания желчного пузыря, желчные конкременты, кальциноз, почечные инфекции, почечные камни, анемия, опоясывающий лишай, диабет, подагра, герпесвирус человека шестого типа, цитомегаловирус (ЦМВ), узелки, болезнь Лайма.

Симптомы

Ешьте как можно больше клюквы, если для вас характерен любой из следующих симптомов.

Потеря памяти, мышечные спазмы, привычка грызть ногти, предменструальный синдром (ПМС), увеличение веса, метеоризм, вздутие живота, диспепсия, желтуха, дезориентация в пространстве, маниакальное состояние, тревожность, периодические влагалищные кровотечения, самопроизвольный аборт, тремор, потеря слуха, склонность к образованию синяков,

тяга к определенной пище, приступы головокружения, пробки ушной серы, волдыри, гиперфункция щитовидной железы, воспалительные процессы, затуманенное зрение, боль в ногах, рубцовая ткань.

Эмоциональная поддержка

Клюква зарядит вас энтузиазмом. Если вы в чем-то не уверены, не знаете, что вам следует предпринять, запутались в какой-то ситуации — ешьте эти ягоды, и они подскажут вам, в каком направлении двигаться. Когда у вас не получается организовать свою жизнь, клюква поможет привести мысли и дела в порядок, а если вы попались в ловушку критики, самоедства или ощущаете себя ненужными, она подскажет, как справиться с негативными чувствами.

Духовный урок

Во взрослой жизни нам приходится сталкиваться с тем, что беспечность юного возраста иногда способна сослужить плохую службу. Постепенно мы понимаем, что быть на виду, открыться и показать свои уязвимые стороны людям — не всегда безопасно, что этим могут воспользоваться. Стелющаяся по земле клюквенная лоза подсказывает нам, что бывают времена, когда просто нужно не высовываться, залечь на дно — и переждать бурю или холода. Однако с таким отношением к жизни тоже важно не переусердствовать — иначе можно задохнуться под панцирем недоверчивости к миру. Мы не должны постоянно сдерживать в себе радость — она жизненно необходима. Посмотрите, как каждая клюквинка радуется выглянувшему солнышку во время сезона созревания, как она поблескивает и играет на ветру. Ловите моменты, позволяющие наслаждаться радостью жизни: учитесь сиять на солнышке и танцевать под летним дождиком. Искусство баланса — одно из самых важных, и ему можно научиться у клюквы.

СОВЕТЫ

• Замороженная клюква обладает всеми достоинствами свежей — так что смело делайте из нее смузи или добавляйте в утреннюю овсянку.

• Если вы покупаете клюквенный сок в супермаркете,

выбирайте стопроцентный, без добавки сахара и консервантов.

• Если вам не нравится терпковатая кислинка во вкусе, смешайте клюкву с грецкими орехами.

• Даже если клюква вам категорически не по душе, она все равно может вам помочь. Каждую неделю выставляйте на кухонный стол чашу с этими ягодами и любуйтесь ими — таким образом они проникнут в ваш метафизический мир и помогут привести в порядок эмоции. А если вы ежедневно будете касаться клюквы руками, поглаживая или перекладывая ягодки из руки в руку, они окажут на вас позитивное воздействие и на физическом уровне.

ЗАКУСКА ИЗ СЫРОЙ КЛЮКВЫ

Количество ингредиентов рассчитано **на 2–4 порции**

Упоминание о клюкве в качестве десерта может вызвать у вас ассоциацию с желатиновым сгустком пурпурного оттенка. Это скучно и банально, поэтому предлагаю разнообразить ваш праздничный стол новым десертным вариантом, в котором эти ягоды прекрасно сочетаются с яблоком, апельсином и кокосовым сахаром.

• 1 стакан клюквы
• 2 стакана нарезанного яблока
• 1/2 стакана долек апельсина
• 1/4 ч. л. апельсиновой цедры
• 1 ч. л. кокосового сахара
• 3 листика мяты

Смешать ингредиенты в кухонном комбайне в режиме «Пульс». Поставить в холодильник минимум на полчаса перед подачей на стол.

Лимон и лайм

Без лимонов наш мир утратил бы привычные краски. Сложно представить себе детство без лимонада, больное горло — без возможности выпить горячий чай с лимоном и медом или праздничный ужин у бабушки — без лимонного тортика. А как насчет гуакамоле, лаймового пирога и лаймада? Лимоны и лаймы проходят красной нитью через ткань человеческого существования от глубокой древности до современности. И дело не только в их освежающем, бодрящем вкусе, но и в

многочисленных преимуществах для нашего здоровья.

Корни лимонного и лаймового деревьев проникают глубоко в землю, поглощая огромные количества драгоценных микроэлементов. И все они — ваши, если вы регулярно потребляете в пищу эти целебные фрукты. Богатые минеральными солями и микроэлементами, в числе которых биорастворимый натрий, эти плоды насыщают ваш организм живительной влагой и электролитами.

Лимон и лайм содержат витамин С в наиболее легкоусвояемой форме. Если эти цитрусовые станут завсегдатаями вашего стола, вам не придется принимать кальциевые добавки, — ведь они изобилуют биоактивным кальцием. Содержащиеся в них фитохимические вещества с характерным названием «лимоноиды» связывают воедино витамин С и кальций. Вследствие этого повышается степень насыщения организма щелочью, что предотвращает развитие рака. Не менее важную миссию выполняют и флавоноиды-антиоксиданты.

Лимоны широко известны как замечательное отхаркивающее средство при простуде, гриппе, бронхите и пневмонии. Они помогут очистить ваш организм от шлаков и обновить печень, почки, селезенку, щитовидную железу и желчный пузырь. Благодаря этим цитрусовым мы существенно снижаем риски, связанные с токсичными веществами и радиацией.

Если вы решили провести процедуру детоксикации или просто увеличить количество овощей и фруктов в своем рационе, возьмите за правило с утра натощак выпивать стакан воды с соком лимона или лайма. Очищать организм и не пить при этом достаточно воды — все равно что выбрасывать мусор на дорогу, зная, что он не будет собран и утилизирован.

Когда из ваших клеток и тканей вышла грязь (а печень выполняет львиную долю своей работы в ночное время), ее необходимо вымыть из организма, иначе она осядет в нем заново. Вода с добавлением живительного лимона или лайма — гораздо лучший помощник в этом деле, чем просто вода, лишенная жизни в процессе фильтрации.

Заболевания

Регулярно употребляйте в пищу лимоны и/или лаймы, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Инфекции мочевых путей, стафилококковые инфекции, болезнь почек, почечные камни, желчные конкременты, панкреатит, купероз, конъюнктивит, пневмония, бронхит, ожирение, рассеянный склероз (РС), ревматоидный артрит (РА), «таинственное» бесплодие, диабет, грипп, вирус иммунодефицита человека (ВИЧ), насморк, герпес, угри, все типы рака, острый фарингит, «низкий уровень заряда» репродуктивной системы, фибрилляция предсердий, адреналиновая усталость, хронические ушные инфекции, гепатит С, мигрени, артериальная гипертензия.

Симптомы

Регулярно употребляйте в пищу лимоны и/или лаймы, если для вас характерен любой из следующих симптомов.

Боль в мышцах, постназальный синдром, отталгия, разрастание грибка *Candida*, дискомфорт в желудке, кислотный рефлюкс, зубная боль, лихорадка, ксеростомия, избыток слизи, тошнота, неутолимая жажда, аритмия, пищевые аллергии, выделения из влагалища, проблемы с абсорбцией питательных веществ, выделения из носа, недостаток соляной кислоты, рвота, увеличение веса, кашель, головные боли, тремор, отрыжка, дисбаланс сахара в крови, затуманенное зрение, задержка

жидкости, высокий уровень кортизола, воспаление аппендикса, нервозность, тревожность, бессонница, обезвоживание организма.

Эмоциональная поддержка

Лимон и лайм — идеальные утешители, когда мы огорчены и расстроены. Эти замечательные фрукты способны преобразовать грусть в радость и вернуть нам спокойствие и доброе расположение духа.

Духовный урок

Взгляните на ветки дерева лимона или лайма — и вы увидите на них колючки. Эти деревья умеют защищаться; они позволяют только самым терпеливым и внимательным людям собрать с них урожай. Вы не можете просто бездумно потянуться за фруктом и сорвать его — к каждому из них нужен особый подход, вдумчивый и бережный.

То же самое справедливо и в отношении людей. Некоторые из нас снаружи могут показаться колючими недотрогами — это естественный механизм самозащиты, доступный как растениям, так и людям. Однако если подойти к ним с уважением, заботой и вниманием, они раскроются и проявят себя с лучшей стороны.

СОВЕТЫ

• Если в вашей жизни есть человек, отношения с которым вы хотите вывести на новый уровень, побеседуйте с ним за чашечкой чая с лимоном. Это поможет вашему взаимному раскрытию и сближению.

• Сразу же после пробуждения выпивайте две полулитровых емкости воды, предварительно выдавив в каждую половинку лимона или лайма. После этого не завтракайте примерно полчаса, чтобы дать возможность печени произвести ритуал утреннего очищения.

• Сок свежего лимона или лайма — непревзойденное дезинфицирующее средство, поэтому можете смело наносить его на небольшой порез или ссадину. Он настолько эффективен, что помогает предотвратить даже стафилококковые инфекции.

• Если вы страдаете бессонницей, выпейте стакан теплой воды с натуральным медом и соком лимона или

лайма. Это поможет успокоить нейротрасмиттеры и электрические импульсы в мозге, и вы заснете как младенец.

ЛИМОННЫЙ СОРБЕТ

Количество ингредиентов рассчитано **на 3–4 порции**

Лимонный сорбет с привкусом меда и шалфея — замечательный способ освежить свой день. Его невероятно просто готовить, и он может храниться в морозильной камере целых три недели. Насладитесь этим легким летним десертом после обеда или побалуйте себя, когда вам хочется чего-то кисло-сладенького.

- 3/4 стакана меда
- 3 листика шалфея
- 1 1/2 стакана воды
- 1 стакан свежевыжатого сока лимона (примерно из 6 лимонов)
- 1 ч. л. лимонной цедры

Поместите мед, листья шалфея и 1 1/2 стакана воды в небольшую соусницу. Нагревайте ее содержимое на среднем огне до полного растворения меда. Добавьте лимонный сок и цедру. Хорошо перемешайте все ингредиенты и поставьте охлаждаться в холодильник. Вытащите листья шалфея — они нам больше не нужны. Поместите смесь в мороженицу и следуйте инструкции производителя. Если этого прибора у вас нет, налейте смесь в чашу и поставьте в морозильную камеру; хорошенько перемешивайте каждые полчаса до достижения желаемой консистенции.

Манго

Чтобы ускорить процесс засыпания, многие из нас прибегают к такому широко известному средству, как стакан молока. Однако что происходит на самом деле, когда мы его выпиваем? Содержащиеся в молоке жир и лактоза (форма сахара) нагружают печень, в результате чего нарушается восприимчивость к инсулину — потому-то нас и клонит в сон. То же самое происходит после сытного праздничного ужина: жирная курочка плюс сладкий пирог — и вот глаза уже закрываются сами собой.

Здоровая альтернатива тяжелой «снотворной» пище — плоды манго. Когда вы съедаете манго перед отходом ко сну, фитохимические вещества, которыми богат этот сладкий фрукт, напрямую «связываются» с мозгом, восстанавливая истощенные нейротрансмиттеры. В этом им помогают аминокислоты — глицин, глютамин и цистеин и, конечно же, фруктоза и глюкоза — бесценный фруктовый сахар. Результат налицо — вы засыпаете легко и спите крепко.

И это лишь одно из великого множества целительных свойств манго. Эти плоды помогают снять стресс и защищают вас от вирусов, а содержащийся в них бета-каротин улучшает состояние кожи вплоть до профилактики рака. Манго эффективно борется с нарушениями метаболизма, предшествующими диабету, диабетом второго типа и гипогликемией. Биодоступный магний и фенольные кислоты, которыми богат фрукт, успокаивают нервную систему, предотвращая развитие инсультов и инфарктов. Мякоть плода оказывает благотворное влияние на желудок и слизистую оболочку кишечника, не давая запорам ни малейшего шанса. Кроме того, манго — идеальная еда для спортсменов и людей, ведущих активный образ жизни: оно зарядит мышцы натрием, магнием и глюкозой, и ваши тренировки станут гораздо эффективнее.

Заболевания

Ешьте как можно больше манго, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ), синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), болезнь Альцгеймера, деменция, гипотиреоз, гиперфункция щитовидной железы, язвы, рак кожи, адреналиновая усталость, бессонница, рак желудка, почечная недостаточность, язвенная болезнь, диабет, болезнь Паркинсона, камни в почках, эпилепсия, болезнь Грейвса, тиреоидит Хашимото, глаукома, макулярная дегенерация, гипогликемия, болезнь Крона, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), инфекции мочевыводящих путей, депрессия, сезонное аффективное расстройство (САР), синдром хронической усталости (СХУ), воспаление мозга, плечелопаточный периартрит, колит, синдром Кушинга, фиброзные опухоли, ожирение печени, солнечные ожоги, «таинственное» бесплодие.

Симптомы

Ешьте как можно больше манго, если для вас характерен любой из следующих симптомов.

Проблемы со сном, колебания настроения, храп, хроническая усталость, вялость, расплывчатость зрения, личностные нарушения, тревожность, расстройства пищевого поведения, нарушения познавательных способностей, мышечное утомление, боль в мышцах, мышечные спазмы, тревожность, потеря памяти, меланхолия, апатичность, внутрибрюшное давление, разрастание грибка *Candida*, неврит лицевого нерва, спазмы толстой кишки, дезориентация в пространстве, запор, пищеварительное расстройство, вялая работа печени, высокий уровень холестерина, высокое кровяное давление.

Эмоциональная поддержка

Роль манго в плане эмоциональной поддержки трудно переоценить. Эти плоды не только поднимут вам настроение своим ярким солнечным «оперением» и приятным вкусом, но и полностью избавят от зимней депрессии. Если вы чувствуете себя забытыми, брошенными, одинокими, подавленными, обиженными — ешьте побольше манго, и они переориентируют вас на позитивное восприятие жизни.

Духовный урок

Манго отлично переносит жару. Даже когда температура зашкаливает, а дерево стоит под прямыми солнечными лучами, эти фрукты умеют себя защищать от перегрева. Этой внутренней прохладой они поделятся и с вами, показав, что можно справляться со стрессовыми ситуациями, не «выгорая» при этом. Они научат вас сохранять спокойствие и хладнокровие даже тогда, когда вы чувствуете, что уже на грани и вот-вот взорветесь. Поэтому следующий раз перед тем, как встретиться лицом к лицу со стрессом, съешьте спелый плод манго или сделайте из него прохладный смузи — и напомните себе о том, что это ваше секретное антистресс-оружие.

СОВЕТЫ

• Для того чтобы получить от манго максимум пользы, съедайте два плода в день.

• Если вы хотите крепко спать всю ночь и видеть приятные сны, съешьте манго перед тем, как отправиться спать.

• Салат из манго и сельдерея способен оказать обратный эффект — такая комбинация зарядит вас энергией на целый день. Поэтому готовьте такой салатик утром или в середине дня, когда вам нужно «дозаправиться» перед второй половиной рабочего дня. Манго с зеленью также прекрасно тонизирует и бодрит.

• Чтобы повысить эффективность физических упражнений, ешьте манго непосредственно перед тренировкой.

• Манго поможет вам и в том случае, если вы размышляете над решением важной проблемы. Съешьте хотя бы один плод — и ваши мысли сразу же прояснятся.

ЛАССИ ИЗ МАНГО

Количество ингредиентов рассчитано **на 1–2 порции**

Этот освежающий напиток — прекрасный способ себя побаловать в любое время дня. Сочетание кокосового молока и манго приятно удивит ваши вкусовые рецепторы, а кардамон придаст напитку изюминку.

• 4 стакана нарезанного кубиками манго

• 1/2 стакана кокосового молока
• 2 листика мяты
• 1 замороженный банан
• Щепотка кардамона (по вкусу)[2]

Поместите все ингредиенты в блендер и измельчите до однородной консистенции. Подавайте напиток на стол и вместе с близкими наслаждайтесь изысканным вкусом!

Папайя

Этот фрукт не назовешь популярным среди посетителей обычного городского супермаркета. И зря — ведь, игнорируя папайю, люди добровольно отказываются от реальной и доступной возможности оздоровиться. Если у вас хронические проблемы с желудочно-кишечным трактом, папайя — то чудодейственное лекарство, которое вы так долго искали. Оно успешно справится с колитом, болезнью Крона, язвой, синдромом раздраженного кишечника, гастритом, дивертикулитом, заболеваниями печени и панкреатитом. Кроме того, этот фрукт поможет избавить ваш организм от *H. pylori, C. difficile, E. coli* и других вредоносных бактерий, а также паразитов, в том числе червей. А если вам докучают проблемы, связанные с избыточным бактериальным ростом в тонкой кишке, то без папайи просто не обойтись.

Отлично усвояемый организмом человека, этот фрукт содержит свыше 500 ферментов, не открытых пока учеными. Они поддерживают поджелудочную железу, способствуют нормальному пищеварению и лечат стенки кишечника, ликвидируя воспаление и рубцовую ткань.

Аминокислоты и ферменты, которыми богата папайя, образуют фитохимические соединения, крайне эффективные против вирусов. Содержащиеся в ней и на данный момент неизвестные науке коферменты ощелачивают кишечник, таким образом оздоравливая его.

Если вас мучают запоры, боли в желудке или воспаление слизистой оболочки кишечника, папайя — фрукт номер один для вас. Эти плоды незаменимы для выхода из поста, лечебной диеты или голодания: измельчите папайю в блендере — и вы получите питательный и легкоусвояемый напиток, который подготовит организм к приему пищи.

Помимо всех вышеперечисленных достоинств, папайя обладает омолаживающими свойствами — в силу содержащихся в ней витаминов, минералов и, самое главное, каратеноидов. Поэтому, если вы хотите иметь гладкую, сияющую, молодую кожу, без угрей и псориаза, непременно включите этот чудесный фрукт в свой рацион.

Заболевания

Ешьте как можно больше плодов папайи, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Запор, синдром раздраженной толстой кишки, болезнь Крона, колит, гастрит, язвы, дивертикулит, заболевание печени, кислотный рефлюкс, заболевание желчного пузыря, паразиты, инфекции *C. difficile, E. coli, H. pylori*, экзема, псориаз, угри, парез желудка, волчанка, синдром хронической усталости, вирус Эпштейна — Барр (ВЭБ)/мононуклеоз, чрезмерное развитие микрофлоры тонкой кишки, фибромиалгия, рассеянный склероз (РС), боковой амиотрофический склероз, опоясывающий лишай, болезнь Лайма, все аутоиммунные болезни и нарушения, дисбаланс состава крови, мигрени, депрессия, инфекции мочевыводящих путей, недержание, диабет, гипогликемия, болезнь Грейвса, тиреоидит Хашимото, гиперфункция щитовидной железы, гипотиреоз, нарушения кровообращения, плечелопаточный периартрит, неврит лицевого нерва, наружный кишечный свищ, расстройства пищевого поведения.

Симптомы

Ешьте как можно больше плодов папайи, если для вас характерен любой из следующих симптомов.

Боли в желудке, нарушения пищеварения, метеоризм, спазмы желудка, нарушение окраски кожи, ломкость ногтей, чувствительность центральной нервной системы, тревожность, боль в суставах, круги под глазами, хроническая усталость, слабость, чувствительность к химическим веществам, проблемы с нижнечелюстным суставом, покалывание и нечувствительность конечностей, ощущение жжения кожи, онемение мышц, выпадение волос, плавающие «мушки» в глазах, глазная сухость, вялая работа печени, боль в мочевом пузыре, судороги мочевого пузыря, плохое пищеварение, анальный зуд, спутанность сознания, потеря памяти, диарея.

Эмоциональная поддержка

Папайя легко отучит вас и ваших близких от капризности, брезгливости и нетерпеливости, взамен даря вам внутренний свет. Она поможет избавиться от предрассудков, сожалений и накопившегося за долгие годы недовольства собой и миром вокруг.

Духовный урок

Дерево, на котором растут эти удивительные плоды, нередко отличается хрупкостью, однако на этих тонких ветвях созревает щедрый фруктовый урожай. Такая невероятная сила и решимость мотивирует и нас никогда не сдаваться, учиться преодолевать свои слабости и неуклонно двигаться вперед. Ведь наши достижения в первую очередь зависят не от обстоятельств, а от нас самих.

Плоды папайи богаты исцеляющими элементами, которые меняют нас на физическом и ментальном уровне, если мы регулярно потребляем их в пищу. Папайя учит тому, что границ на самом деле не существует, что все реально и достижимо, и вдохновляет нас постоянно расти и совершенствоваться.

СОВЕТЫ

• Съедайте половину плода папайи ежедневно, и запоры навсегда останутся в прошлом.

• Когда вы выбираете фрукты в супермаркете, поищите мексиканскую и центральноамериканскую разновидность папайи, известную как марадол. Эти

плоды относительно крупные и, в отличие от гавайских сортов, не претерпели генетической модификации.

• Если вам по душе острая пища, попробуйте вместе с плодом папайи съедать и семена. Небольшое количество семян этого фрукта раз в неделю поможет избавиться от паразитов. А если вы ежедневно будете выпивать тоник из плодов папайи и сока сельдерея, то навсегда забудете о проблемах с животом.

СМУЗИ ИЗ ПЛОДОВ ПАПАЙИ

Количество ингредиентов рассчитано **на 2 порции**

Это настолько эстетически привлекательное блюдо, что вам будет жаль его есть — но пусть вас это не останавливает. Папайя и малина созданы друг для друга, а банан, манго и мята прекрасно вписались в эту сладкую компанию. Смело экспериментируйте с рецептом, варьируйте ингредиенты так, как вам захочется, — возможности безграничны!

• 6 стаканов плодов папайи, нарезанных кубиками
• 4 финика без косточек
• 2 стакана малины
• 1 стакан плодов манго, нарезанных кубиками
• 1 нарезанный банан
• 1 ст. л. измельченного кокоса
• 1 ч. л. измельченной свежей мяты
• 1/2 лайма

Измельчите папайю, финики и один стакан малины в блендере до однородной консистенции. Разлейте смесь в две чаши. Сверху украсьте наш аппетитный смузи ягодами малины, кубиками манго и кружочками банана, посыпьте кокосовой стружкой и мятой и полейте соком лайма. Готово!

Финики

Финики — лучшие друзья пищеварительной системы. Они обладают ярко выраженным антипаразитическим эффектом, поэтому способны уничтожить в вашем организме все патогенные микроорганизмы: грибки, вирусы, плесень, непродуктивные бактерии, а также вывести тяжелые металлы. Несмотря на то что в недостоверных источниках можно прочесть, что финики питают грибок *Candida*, на самом деле этот грибок боится их как огня. (Больше информации об этом можно получить из моей первой

книги, глава «Медицинский медиум».) Финики успешно восстанавливают перистальтику кишечника даже в случаях тяжелых заболеваний.

Кроме того, это идеальная еда при диабете и гипогликемии — эти фрукты снабжают печень глюкозой, компенсируя ее недостаток, ответственный за проблемы с содержанием сахара в крови. Высокое содержание калия и фруктозы в финиках делает их незаменимой закуской для спортсменов и людей, ведущих активный образ жизни.

Финики богаты более чем 70 биоактивными минералами (их намного больше, чем на сегодняшний день известно официальной медицине), которые помогают надпочечникам выполнять свою функцию. Они также содержат огромное количество аминокислот, что делает их незаменимыми для профилактики и лечения заболеваний сердца, а также укрепления мышц и нервной системы. Например, лейцин, как и в случае с бананами, помогает на полную мощность раскрыть потенциал содержащегося в этих фруктах калия. Кроме того, он не дает молочной кислоте накапливаться в теле при стрессе.

Финики — согревающая еда, которая выводит из печени и селезенки избыток влаги. А еще это надежный помощник в борьбе с раком.

Заболевания

Ешьте как можно больше фиников, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Диабет, гипогликемия, чрезмерное развитие микрофлоры тонкой кишки, сердечно-сосудистые заболевания, микозы, гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ), артериальная гипертензия, рак легких, ожирение, заболевания щитовидной железы, аневризма, адреналиновая усталость, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), расстройство личности по нарциссическому типу, синдром навязчивых состояний, фобии, хронический синусит, купероз, шизофрения, социальная фобия, аутизм, синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), туберкулез.

Симптомы

Ешьте как можно больше фиников, если для вас характерен любой из следующих симптомов.

Дисбаланс сахара в крови, слизь в стуле, разрастание грибка *Candida*, запор, мышечная усталость, оталгия, головокружение, одышка, влагалищная боль, учащенное сердцебиение, тревожность, потливость, неотложные позывы к мочеиспусканию, трудности с концентрацией, тремор, пищевая аллергия, нарушения сна, панические атаки, звон или гул в ушах, спазмы, тики, головные боли, расстройства пищевого поведения, воспаление десен, отеки, ушная боль, кашель, дезориентация в пространстве, затуманенность сознания.

Эмоциональная поддержка

Если вы включите финики в свой ежедневный рацион, то создадите вокруг себя защитный барьер, который будет охранять вас от завистников. А ночью, когда вы спите, они помогут отпустить накопившиеся за долгие годы токсичные эмоции — страхи, чувство стыда и вины, ощущение, что вас осуждают и над вами смеются. Финики поддерживают и усиливают вашу веру в себя, так чтобы вы становились целеустремленными и продуктивными в работе и жизни в целом.

Духовный урок

Финики учат нас быть альтруистами. Их сладкая, питательная плоть вызывает соблазн съесть все самим — однако урок состоит в том, чтобы воздержаться от такого искушения. Съедайте за раз несколько штук и щедро делитесь остальными с окружающими вас людьми. При виде их улыбки и светящихся

радостью лиц ваша душа будет очищаться от эгоизма, жадности и невоздержанности.

СОВЕТЫ

• Наибольшую пользу финики принесут, если съедать 4–6 штук в день.

• Если у вас проблемы со сном, съедайте один финик за два часа до того, как отправиться в постель.

• Возьмите за правило съедать три финика перед медитацией — таким образом вы извлечете из этого времяпрепровождения максимальную пользу.

• Если вы собираетесь в путешествие и не знаете, когда и где вам доведется в следующий раз подкрепиться, положите один финик в пластиковую упаковку и держите его в кармане или сумке. Вам не придется его есть (хотя в случае экстренной надобности это отличное решение): это будет ваш счастливый дорожный талисман, благодаря которому вы никогда не останетесь голодными.

ГРАНОЛА ИЗ СЫРЫХ ФИНИКОВ

Количество ингредиентов рассчитано **на 1–2 порции**

Это отличный рецепт для тех, кто постоянно в движении. Запаситесь этой полезной закуской заранее и храните ее в холодильнике, так чтобы она всегда была под рукой. Сладко-соленая вкусовая комбинация — настоящий хит для всей семьи.

• 2 стакана фиников без косточек
• 1/4 стакана кокосовых хлопьев
• 1/4 стакана миндальных орехов
• 1/4 ч. л. морской соли

Перемешайте все ингредиенты с помощью кухонного комбайна. Храните гранолу в банке в холодильнике — она не теряет свежести и отменных вкусовых качеств в течение двух недель.

Яблоки

Целительную силу яблок не стоит недооценивать. Противовоспалительные свойства этого простого, на первый взгляд, фрукта делают его первым в списке продуктов, способных справиться практически с любым недугом. Энцефалит (воспаление мозга), синдром раздраженного кишечника (воспаление кишечника) и вирусные инфекции (которые могут вызвать воспаление нерва) — это лишь малая доля заболеваний, с которыми эффективно борются яблоки. Этот фрукт способен в

буквальном смысле успокоить ваш организм, снижая бактериальную и вирусную нагрузку, вызывающую воспаление.

Благодаря высокому содержанию фитохимических веществ, питающих нейроны, яблоки — это незаменимая пища для мозга. Яблоки с кожурой красного цвета богаты антоцианами, включая мальвидин, которые, будучи частично ответственными за «румяность» фрукта, также борются с ожирением и улучшают пищеварение. Кроме того, яблоки содержат флавоноиды, рутин и кверцетин — фитохимические вещества, благодаря которым наш организм очищается от тяжелых металлов и радиации. Они также богаты глютамином и серином — аминокислотами, которые помогают очистить мозг от глутамата натрия. Этот чудесный фрукт улучшает работу лимфатической системы и состояние кожи, регулирует уровень сахара в крови, очищает и обновляет органы.

Незаменимы яблоки и для нормального функционирования кишечника. Содержащийся в них пектин очищает тело от бактерий, вирусов, грибков и плесени, а также собирает и выводит из организма отработанный белок и продукты распада. Таким образом яблоки препятствуют избыточному бактериальному росту в тонкой кишке и борются с расстройствами пищеварения.

Регулярно употребляя этот фрукт в пищу, вы насытите свое тело влагой на глубоком клеточном уровне, а также ценными микроэлементами — молибденом и марганцем, электролитами и минеральными солями, которые помогут телу возобновить водный баланс после физических упражнений или стресса.

Заболевания

Ешьте как можно больше яблок, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Болезни почек, заболевания печени, болезнь Альцгеймера, артрит, эпилепсия, рассеянный склероз (РС), заболевания щитовидной железы, гипогликемия и другие нарушения баланса сахара в крови, диабет, адреналиновая усталость, динамическое нарушение мозгового кровообращения, инфекции мочевых путей, плечелопаточный периартрит, мигрень, опоясывающий лишай, синдром навязчивых состояний, остеомиелит, синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), аутизм, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), воспаление мозга, угри, амиотрофический боковой склероз (АБС), болезнь Лайма, ожирение, вирусная инфекция, заражение плесневыми грибками.

Симптомы

Ешьте как можно больше яблок, если для вас характерен любой из следующих симптомов.

Звон или гудение в ушах, диабетическая нейропатия, приступы головокружения, проблемы с вестибулярным аппаратом, учащенное сердцебиение, кислые отрыжки, дефицит минералов, неприятный запах тела, предменструальный синдром (ПМС), боли под ребрами, усталость, метеоризм, вздутие живота, запор, нервозность, тревожность, чрезмерное развитие микрофлоры тонкой кишки, избыточный вес, расплывчатое зрение, спутанность сознания, боли по всему телу, ушная боль, перхоть, симптомы менопаузы.

Эмоциональная поддержка

Яблоки — это древняя пища, которая возвращает нас к истокам. Это один из первых съедобных даров природы, и он способен вернуть нам чувство глубокого удовлетворения и защищенности. Поэтому ешьте яблоки, когда вы чувствуете себя подавленными, бессильными, ненужными, невостребованными и так далее. Если вам кажется, что вас недооценивают и не понимают, то яблоки помогут прийти в себя и повернуть жизнь в нужное русло. Они открывают ваш внутренний источник силы и меняют энергию вокруг вас так, что к вам начинают притягиваться позитивные события. С помощью этих фруктов вы почувствуете себя счастливее, веселее, энергичнее — а все потому, что люди тысячелетиями запасали вобравшие в себя солнечное тепло яблоки, чтобы питаться ими в холодные зимние месяцы. Этот фрукт — лучик надежды, соединяющий нас со счастливой полноценной жизнью. В наших телах заложена память о том, что, когда краски окружающего мира блекнут и все вокруг кажется холодным и недружелюбным, яблоко может вернуть нам радость теплого солнечного лета.

Духовный урок

Яблоки учат нас не впадать в уныние, когда окружающие относятся к нам без должного внимания и уважения. В отличие от зерновых культур, страдающих от понижения температуры воздуха осенью, многие сорта яблок продолжают созревать в это время: стойкая к морозам кожура их защищает. Когда со стороны друзей, любимых или коллег на вас надвигается холодный фронт, запаситесь яблоками — они помогут создать щит, который будет защищать вас до потепления отношений.

СОВЕТЫ

• Выбирайте яблоки с красной кожурой — от них вы получите максимум пользы.

• Съедайте три яблока в день — и вы увидите, как ваше здоровье начнет меняться к лучшему буквально на глазах.

• Минимум раз в год отправляйтесь в сад, где выращивают органические яблоки, и сами выбирайте там фрукты для себя. Как я уже упоминал ранее, кожура свежих, немытых, необработанных пестицидами и воском фруктов содержит надземные микроорганизмы, бесценные для пищеварительной системы и иммунитета. А процесс сбора яблок — это один из лучших видов медитации, ведь он настраивает вас на целительные вибрации самой природы.

КАРАМЕЛЬНЫЕ ЯБЛОКИ

Количество ингредиентов рассчитано **на 1–2 порции**

Это отличная закуска, которую по достоинству оценят ваши дети: хрустящие яблочные дольки, выложенные на тарелку рядом с густым карамельным соусом. Будьте готовы к тому, что ваши сластены попросят добавки!

• 1 большое нарезанное на дольки яблоко

• 6 фиников без косточек

• 1/4 ч. л. корицы

Выложите дольки яблока на тарелку. Смешайте финики, корицу и немного воды (если они сухие и твердые, предварительно замочите их в воде на два часа). Выложите полученную смесь на тарелку рядом с яблочными дольками.

Ягоды

Ягоды — наши спасители. Их основная сила кроется в антиоксидантах, неутомимо ведущих борьбу против свободных радикалов. Окисление означает медленную, но верную смерть, а антиоксиданты — синоним жизни. Они нужны, чтобы замедлить процесс старения (окисления) и выжить в условиях непрекращающихся угроз нашему здоровью. Насыщенные черные, синие и пурпурные тона, в которые окрашены многие ягоды, получили свой цвет от полифенолов и антоцианидинов. Ягоды

богаты диметилресвератролом и другими фитохимическими веществами, аминокислотами, коферментами и другими соединениями.

Ягоды — бесценный источник железа, магния, селена, цинка, молибдена, калия, хрома, кальция и даже жирных кислот омега-3, омега-6 и омега-9. Они помогут вам справиться с избытком адреналина, разрушающим ваши органы. Особенно полезны дикие ягоды — именно они наиболее эффективно борются со старением и болезнями. Описание дикой черники и ее преимуществ я выделил в отдельный раздел «Пища из диких растений». По возможности отдавайте предпочтение замороженной дикой чернике вместо свежей, но выращенной в теплице. Пусть у вас войдет в привычку каждый раз, отовариваясь в супермаркете, подходить к морозильной камере и класть в корзинку пачку замороженных ягод черники. Это обеспечит вашему организму уникальные возможности для восстановления.

Ягоды — это отличное питание для мозга. Они не только увеличивают уровень витамина B_{12}, но и обладают способностью исцелять мозговые «пятна» — бляшки, петрификаты, отложения тяжелых металлов, рубцовую ткань и спайки, возникшие в результате повреждений кровеносных сосудов. Ешьте как можно больше ягод, и вы сможете не опасаться возникновения мозговых нарушений и заболеваний: ни рак мозга, ни деменция, ни болезнь Альцгеймера или Паркинсона, ни инсульт вам не будут страшны. Ягоды помогут вам при *любых* неврологических симптомах. Они также окажут неоценимую помощь и в случае проблем с сердцем.

Немаловажную роль играют ягоды и для поддержания и усиления репродуктивной способности человеческого организма. Уверен, что в недалеком будущем науке станет известно об особых группах молекул в ягодах, которые выполняют эту функцию. Эти профертильные соединения, происходящие от одного вида полифенола, помогают поддерживать баланс в женском теле так, что проблемы «низкого уровня заряда» репродуктивной системы просто не может возникнуть. Ягоды — это гарантия того, что человечество как вид имеет будущее.

Заболевания

Ешьте как можно больше ягод, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Рак мозга, доброкачественные опухоли головного мозга, амиотрофический боковой склероз (АБС), инсульт, аневризма, мигрени, болезнь Паркинсона, болезнь Альцгеймера, деменция, адреналиновая усталость, синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), аутизм, энцефалит, эпилепсия, болезнь Хантингтона, нарколепсия, остеомиелит, синдром Туретта, церебральный паралич, множественный склероз (МС), атеросклероз, болезни сердца, тахикардия, рак яичника, фибрилляция предсердий, рак простаты, рак матки, поликистозный овариальный синдром (ПКОС), «таинственное» бесплодие, эндометриоз, воспаление тазовых органов, депрессия, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), «низкий уровень заряда» репродуктивной системы, синдром навязчивых состояний, угри, заболевания щитовидной железы, фибромиалгия, синдром хронической усталости (СХУ), инфекции мочевого пузыря, фиброзные опухоли, гипогликемия, диабет, болезнь Лайма, вирусная инфекция, плечелопаточный периартрит, повреждение миелиновой оболочки нерва, спайки в мозге, воспаление мозга, экзема, псориаз, аденомы, узелковые образования щитовидной железы.

Симптомы

Ешьте как можно больше ягод, если для вас характерен любой

из следующих симптомов.

Высокий уровень холестерина, овариальные кисты, утолщение матки, воспаление матки, яичников и/или маточных труб, нерегулярные менструации, гормональный дисбаланс, приступообразные ощущения жара, учащенное сердцебиение, хроническая усталость, покалывание в теле, бессонница, урчание в животе, онемение конечностей, расплывчатое зрение, затруднения при глотании, головные боли, невралгии, дефицит минералов, мышечные спазмы, боли в груди, головокружения, панические атаки, фобии, апатичность, звон или гудение в ушах, повреждения головного или спинного мозга, боль в ушах, «мушки» в глазах, боль в челюсти, боль в области шеи, дисбаланс уровня сахара в крови, затуманенность сознания, вялая работа печени, тревожность, рубцовая ткань, чрезмерный рост грибка *Candida*, боли в коленях, нарушения кровообращения, увеличение веса, отеки.

Эмоциональная поддержка

Ягоды принесут облегчение всем, кто испытывает неуверенность, смешанные чувства, кого беспокоит недостаток четкости и слаженности в мыслях, неспособность сфокусироваться на цели.

Духовный урок

Учитесь у ягод создавать в своей жизни изобилие. С весны до поздней осени ягоды устилают цветным покровом леса, поля и горы. Учитесь у них не паниковать, когда истощаются ресурсы, а смело продолжать свой путь — и награда не заставит себя долго ждать.

СОВЕТЫ

• Ешьте свои любимые ягоды ранним утром, вскоре после восхода — и их живительная энергия будет сопровождать вас весь день.

• Перекусывайте ягодами между основными приемами пищи — это повысит вибрации вашего тела и настроит на позитивное мировосприятие.

• Выращивайте ягоды в своем саду, собирайте их в лесу или горах — это в разы увеличит их пользу.

Содержащиеся в немытых органических и диких ягодах надземные биотики помогут восстановить микрофлору кишечника и способность вашего организма самостоятельно вырабатывать витамин B_{12}.

• Самый мощный пребиотик, способствующий активному размножению полезных бактерий и других микроорганизмов в кишечнике, — чашка ягод, политых медом.

• Когда вы едите ягоды в солнечный день, это активизирует работу надпочечников и помогает привести в норму уровень сахара в крови. Когда вы едите ягоды в пасмурный день, это способствует очистке печени и ее продуктивной работе.

ЯГОДЫ СО СЛИВКАМИ

Количество ингредиентов рассчитано **на 2 порции**

Ягоды со сливками — великолепное украшение праздничного десертного стола, но подойдут они и в качестве бранча. Кокосовое молоко превращается в легкое облачко сливок, а щепотка имбиря и лимонная цедра делают этот десерт совершенным. Удивлять любимых никогда не было так просто!

• 1 стакан черники

• 1 стакан черной смородины

• 1 стакан малины

• 1 стакан клубники

• 2 банки (400 г) жирного замороженного кокосового молока

• 1/4 ч. л. молотого имбиря

• 1 ч. л. кленового сиропа

• Лимонный сок (из 1/4 лимона)

• 1 ванильный стручок размером 5 см, продольно разрезанный

• 1 ч. л. цедры лимона

• 4 листика свежей мяты в измельченном виде

Ополосните ягоды, смешайте их и равномерно распределите на две чаши. Осторожно откройте банки кокосового молока, так чтобы «молочная» мякоть и отскочившая вода не перемешались. Воду можно вылить: вам нужен только толстый кокосовый слой мякоти — вытащите его из каждой банки и положите в небольшую миску для смешивания (вам понадобится 1/2 стакана

сливок). С помощью вилки взбейте кокосовые сливки, имбирь, кленовый сироп, лимонный сок и семена из ванильного стручка (сам стручок можете впоследствии использовать для приготовления смузи или десерта). Взбивайте до тех пор, пока все эти ингредиенты не будут тщательно перемешаны до состояния однородной массы. Обильно полейте получившимися сливками ягоды в каждой чаше и украсьте мятой и лимонной цедрой.

Овощи

Артишок

Артишок заслужил очевидное право быть включенным в топ-10 самых полезных овощей на планете. Этот овощ — один из самых питательных: он в больших количествах содержит фитохимические вещества (лютеин и изоцианаты), витамины (A, E и K), аминокислоты и ферменты. Артишок усиливает выработку витамина B_{12} и оздоравливает пищеварительную систему. Кроме того, эти плоды богаты жизненно важными минералами — кремнием и магнием, а также фитохимическими веществами, которые оказывают седативный эффект, успокаивая и гармонизируя все системы организма. Артишок — отличное питание для мозга, печени, селезенки, щитовидной железы, надпочечников и других органов. Особенно ценен этот овощ для поджелудочной железы, поэтому он обязательно должен присутствовать в меню людей, страдающих диабетом, гипогликемией и другими заболеваниями, связанными с дисбалансом сахара в крови. Включение артишока в рацион поможет избавиться от камней в почках и желчном пузыре, а также от кальциноза и рубцовой ткани в любых органах. Помимо этого, овощ чрезвычайно полезен для защиты организма от всех видов рентгеновского облучения.

Артишок — это эффективное лекарство от множества болезней, которым природа щедро делится с людьми. Поэтому не игнорируйте этот сладковатый плод, научитесь его правильно готовить, и пусть он станет частым и желанным гостем на вашей кухне.

Заболевания

Обязательно включите в свой рацион артишок, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Диабет, гипогликемия, камни в почках, желчные конкременты, язвенный стоматит, кальциноз, рубцовая ткань внутренних органов, опоясывающий лишай, остеомиелит, заболевания щитовидной железы, бессонница, синдром канала запястья, переломы костей, цирроз печени, расстройства эндокринной системы, ожирение печени, болезнь Боткина, гепатит B, гепатит C, вирус иммунодефицита человека (ВИЧ), интерстициальный цистит, рак печени, болезнь Лайма, заболевания зрительных нервов, рак поджелудочной железы, язва желудка, системная волчанка, «низкий уровень заряда» репродуктивной системы, «таинственное» бесплодие, травма ахиллова сухожилия, раковые образования клеток крови, например множественная миелома.

Симптомы

Включите в свой рацион артишок, если для вас характерен

любой из следующих симптомов.

Дисбаланс сахара в крови, пищевая аллергия, боли в ребрах, нарушения сна, плохие результаты мазка Папаниколау (отклонения от нормы в цервикальных клетках), чувствительность к пищевым продуктам, неотложные позывы к мочеиспусканию, проблемы с плотностью костей, потеря костной массы, ломкость ногтей, дисфункция печени, электромагнитная сверхчувствительность, эмоциональное переедание, воспаление толстой кишки, застойные явления в печени, боль в нервах, боли в животе, нехватка минералов в организме, увеличенная селезенка.

Эмоциональная поддержка

Артишок полезен для всех, кто имеет эмоциональные проблемы, связанные с сердцем, будь то разбитое сердце или холодное сердце. Если вы будете регулярно потреблять этот овощ в пищу, у вас откроется сердечная чакра, и через нее вы сможете наполниться целительной энергией Вселенной.

Духовный урок

Зачастую, чтобы защитить и оградить себя от эмоциональных травм, мы надеваем толстую непробиваемую броню. Каждый случай, когда мы в силу обстоятельств подвергаемся душевным страданиям, добавляет новый защитный слой между нами и миром. Этой тактике выживания мы учимся у природы, и она, несомненно, помогает нам справляться с трудностями и разочарованиями на жизненном пути. Однако посмотрите на артишок — терпеливо очистив его, мы найдем внутри вкусную, полезную мякоть. Не забывайте же и вы о своей внутренней сущности — мягкой и человечной, которая может скрываться за наружной жесткостью, но в любой момент готова подарить свое тепло тем, кто в этом нуждается.

СОВЕТЫ

• Старайтесь есть артишок на обед четыре раза в неделю.

• Лучше всего варить этот овощ на пару — так в нем сохраняется максимум полезных веществ. Когда плод сварится и остынет, срежьте с него листья, обмакните в

свой любимый соус и съешьте мягкую часть, а затем переходите к сердцевине.

• Если вы покупаете готовую сердцевину артишока, которая содержит консерванты, например лимонную кислоту, замочите ее на ночь в воде. Это вещество получено из кукурузы, поэтому от него лучше избавиться (подробнее о проблемах, связанных с кукурузой, вы можете прочитать в главе «Еда, усложняющая жизнь»).

• Употребляя артишок на ужин, вы запускаете процесс очищения печени, происходящий рано утром, когда вы еще спите. Для того чтобы повысить эффективность этого процесса, старайтесь есть этот овощ в 7–8 часов вечера.

• Попробуйте есть артишок вместе с римским салатом. Эта аппетитная парочка в сжатые сроки поможет вам избавиться от камней в почках и желчном пузыре.

СВАРЕННЫЙ НА ПАРУ АРТИШОК С ЛИМОННО-МЕДОВЫМ СОУСОМ

Количество ингредиентов рассчитано **на 2–4 порции**

Мысли о чистке артишока могут угнетать вас, однако все, что на самом деле для этого нужно, — немного терпения. А также горячая вода, в которой вы будете варить овощи до состояния мягкости. Вот, собственно, и все — теперь остается лишь разобрать плоды на составляющие и обмакнуть в аппетитный соус из меда, оливкового масла и шалфея. Приятного аппетита!

• 4 плода артишока
• 1/4 стакана оливкового масла
• 1/4 стакана меда
• 1/4 стакана сока лимона
• 3 листика шалфея

Подготовьте артишок: срежьте верхнюю часть с каждого плода и удалите стебель. С помощью ножниц срежьте остатки с каждого листа. Налейте в большую кастрюлю воды на 7–8 см и положите овощи в паровую корзину внутри кастрюли. Обрабатывайте артишок паром на протяжении 30–45 минут, пока листья не станут мягкими и их можно будет легко отделить от сердцевины.

Чтобы приготовить соус для обмакивания, смешайте остальные ингредиенты в небольшой соуснице. Подогревайте их на сильном огне, непрерывно помешивая, в течение примерно двух минут — пока соус слегка не загустеет. Снимите соус с огня и сразу же подавайте на стол вместе с плодами артишока.

Картофель

Вспомните, как в детстве или в школе нам иногда

незаслуженно попадало за шаловливые проделки друзей. Бывало, правда? Теперь вы можете понять других, оказавшихся в той же ситуации, — и речь не только о людях. Без вины виноватым оказался и картофель — его годами обвиняют в бедах со здоровьем, которые этот овощ не вызывал и близко. Он «подозревается» в том, что провоцирует возникновение ожирения, диабета, рака, разрастание грибка *Candida* и многие другие заболевания, тогда как на самом деле он помогает от них *избавиться*. Именно так, поэтому, если вы страдаете диабетом, обязательно как можно скорее включите картофель в свой рацион, и сахар у вас в крови придет в норму.

Еще одно популярное заблуждение: картофель ядовит, потому что принадлежит к семейству пасленовых. На самом же деле ни картофель, ни помидоры, ни баклажаны, ни другие пасленовые не вызывают воспаления и ни в коем случае не обостряют артрит. (Больше информации об этом вы можете найти в главе «Диеты и гастрономические тренды, вредящие здоровью».) Настоящей причиной этой проблемы является не картофель, а то, с чем его едят, — токсичное масло, в котором он обжаривается, сырный соус, которым его поливают, а также молоко и сливки, с добавлением которых готовят пюре. Процесс обжарки и повышенное содержание жира и сахара плюс лактоза в молочных продуктах способствуют возникновению диабета и рака — так что виноват вовсе не картофель, а его вредные гастрономические спутники.

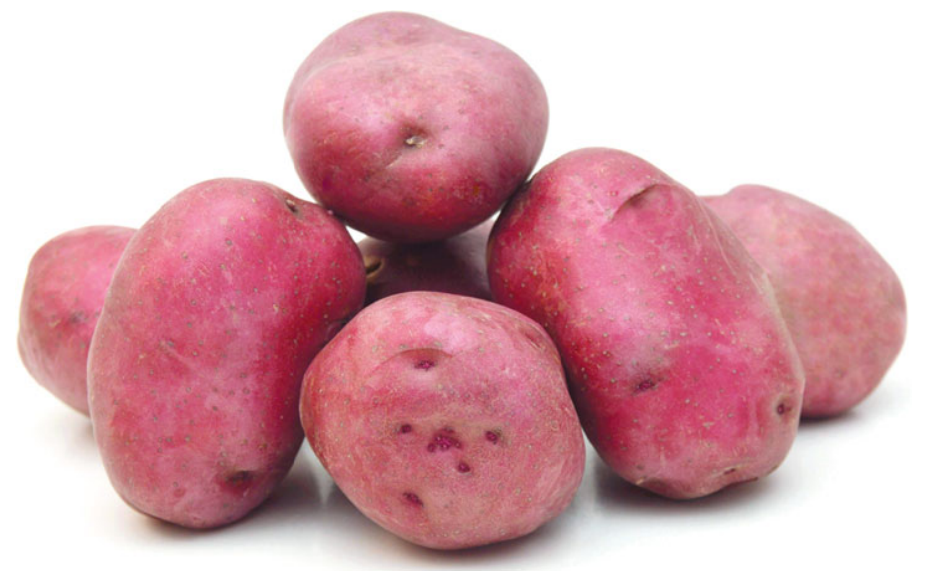
Кроме того, не спешите ставить картофель в один ряд с крупами и полуфабрикатами. Если вы избегаете «белых» продуктов — белого риса, муки и сахара, а также молочных (таких как молоко, сыр, йогурт и сливки), не отказывайтесь от картофеля за компанию с ними. В конце концов, этот овощ в своем первозданном состоянии отнюдь не белый — его кожица имеет коричневый, красный или голубоватый цвет и богата питательными веществами. И то, что внутри он белый, также не означает, что в нем нет ценности, ведь мы так не говорим о яблоках, луке или редисе. Искусственно выращенная черника бесцветна внутри (тогда как дикая имеет цвет и внутри и снаружи), однако мы не включаем ее в черный список «белых» пищевых продуктов. Ко всему нужно подходить в комплексе, не упуская из виду никаких особенностей того или иного овоща или фрукта. В данном случае мы имеем дело с уникальным по своим качествам продуктом, содержащим минералы и микроэлементы в самых высоких концентрациях, какие только можно себе представить в овоще. Картофель богат калием и витамином B_6, а также аминокислотами, особенно лизином в биоактивной форме.

Лизин — мощное оружие против рака, заболеваний печени, воспалений, вируса Эпштейна — Барр и стригущего лишая, которые часто являются причиной ревматоидного артрита, болей в суставах и аутоиммунных заболеваний.

Смело берите картофель в союзники, если вы боретесь с любым хроническим недугом: печени, почек, нервной или пищеварительной системы. Богатый питательными кофакторами, коферментами и биоактивными соединениями, он обладает антивирусным, антибактериальным и антигрибковым эффектом. Кроме того, это отличная пища для мозга.

В детстве на уроках биологии вы наверняка ставили эксперименты и помните, как картофель пускал ростки прямо на ваших глазах. Мы сами были свидетелями невероятной жизненной силы простого на первый взгляд овоща — а спустя годы нам рассказывают сказки о том, что это бесполезная, примитивная пища. Советую вам верить собственным глазам: картофель обладает мощнейшим потенциалом роста и развития, и он жизненно важен для нашего здоровья.

Если вы избегаете картофеля потому, что боитесь, что содержащийся в нем крахмал не в лучшую сторону отразится на вашей талии, пересмотрите свое мнение. Популярные мифы о культуре питания не имеют ничего общего с реальной картиной. Поэтому смело включайте этот целебный овощ в рацион и делайте свои собственные выводы.



Заболевания

Обязательно включите в свой рацион картофель, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Болезнь сердца, рак толстой кишки, рак молочной железы, рак поджелудочной железы, рак простаты, заболевания печени, рак печени, болезни почек, рак почек, плечелопаточный периартрит, гипогликемия, диабет, ожирение, артрит (включая ревматоидный), язвенная болезнь, геморрой, синдром раздраженной толстой кишки, болезнь Крона, целиакия, колит, избыточный бактериальный рост в тонкой кишке, прочие заболевания кишечника, депрессия, болезнь Грейвса, неврит лицевого нерва, гиперфункция щитовидной железы, тиреоидит Хашимото, гипотиреоз, «низкий уровень заряда» репродуктивной системы, герпес, эндометриоз, «таинственное» бесплодие, опоясывающий лишай, болезнь Аддисона, все аутоиммунные болезни и расстройства, хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ), ушные инфекции, глазные инфекции, воспаление матки, яичников и/или фаллопиевых труб.

Симптомы

Обязательно включите в свой рацион картофель, если для вас характерен любой из следующих симптомов.

Воспаление, грибок, хроническая усталость, спутанность сознания, трудности с засыпанием, головокружение, звон или гудение в ушах, диабетическая невропатия, бессонница, покалывание и онемение конечностей, чувство общего недомогания, апатичность, потеря слуха, язвенный стоматит, синдром беспокойных ног, пищевые аллергии, тревожность, обесцвечивание кожи, чрезмерное разрастание грибка *Candida*, потеря либидо, спазмы, подергивание мышц, герпес, чувствительность центральной нервной системы, воспаление желчного пузыря, живота, тонкой кишки и/или толстой кишки.

Эмоциональная поддержка

Картофель дает нам силы и поддержку, когда мы чувствуем себя не в своей тарелке, когда кажется, что мы сбились с пути и весьма туманно представляем себе жизненные перспективы. Этот овощ также мягко переориентирует вас на чувство уверенности в себе без возвышения над другими, в случае если ваше эго слишком часто и громко дает о себе знать. Он поможет справиться с отрицательными эмоциями, препятствующими вашему развитию, и даст чувство стабильности и опоры в жизни.

Духовный урок

Бывало ли у вас чувство, что вас хронически недооценивают, несмотря на искренние старания сделать окружающим добро? Что вас переполняет желание поделиться с миром самым лучшим, что вы имеете, но при этом вас и ваши добрые помыслы не замечают? Если да, то помните, что картофель находится в той же ситуации — это бесценное сокровище, приносящее людям огромную пользу, часто незаслуженно топчут (как в переносном, так и в буквальном смысле).

Смиренная сила картофеля частично произрастает из условий жизни этого овоща: каждая картофелина растет в кластерах, в окружении других, как одна большая семья. Поэтому, если вы выросли в маленькой семье или у вас было трудное детство, этот овощ способен на энергетическом уровне передать вам чувство принадлежности к «клану», к чему-то большему, чем вы сами. Если же вы выросли в большой любящей семье, картофель поможет вам сохранить и развить эти связи и умение быть важной частью единого целого.

Если у вас есть ощущение, что вам диктуют, что делать и какими быть, картофель даст вам мудрость и поможет прийти к правильным заключениям и решениям относительно собственной жизни. В трудные жизненные моменты напоминайте себе, что большая ваша часть, ваш потенциал, как и в случае с картофельными клубнями, до поры до времени скрывается «под землей» и что в нужное время вы явите себя миру во всей красе.

СОВЕТЫ

• В случае с картофелем самый правильный выбор — органические плоды, поэтому по возможности старайтесь покупать именно такие.

• Лучший способ сохранить питательные вещества и сделать картофель максимально полезным для своего здоровья — это варить его на пару. Если вы привыкли добавлять к овощу масло, сыр, сметану, попробуйте заменить эти продукты авокадо. Благодаря своей масляной консистенции он легко намажется на картофель и принесет значительно больше пользы. Соус сальса и кунжутная паста тоже отличные варианты.

• После того как вы приготовили кастрюлю картофеля, поставьте ее в холодильник остыть. Затем

нарежьте вареные овощи и добавьте их к салату из шпината или кудрявой капусты. Содержащиеся в картофеле ферменты усилят действие целительных алкалоидов, которыми богата листовая зелень, в результате чего вы получите двойной заряд здоровья и энергии.

• Если у вас герпес на губах, попробуйте приложить к нему кусочек сырого картофеля.

• Картофель впитывает и уменьшает негативное влияние беспроводных интернет-сигналов, сигналов мобильных телефонов, а также других электромагнитных полей. Кроме того, он абсорбирует энергию негативных эмоций, которой мы пропитываемся за день. Поэтому полезно держать на столе одну картофелину, периодически (раз в 5–7 дней) выбрасывая ее и заменяя свежей.

• Пусть картофель будет незаменимым блюдом для любого праздника. Свадьба, день рождения, выпускной вечер — радостные эмоции, связанные с этими событиями, благодаря присутствию на столе картофеля останутся в вашем сердце и памяти надолго.

ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ С ОСТРЫМ ОВОЩНЫМ СОУСОМ И КРЕМОМ ИЗ ОРЕХОВ КЕШЬЮ

Количество ингредиентов рассчитано **на 6–8 порций**

Это превосходное согревающее блюдо для холодного времени года. Вам придется уделить его приготовлению какое-то время, однако результат того стоит: вы сможете наслаждаться им в компании близких несколько дней подряд. Если вам нравится острая пища, добавьте больше красного перца — не бойтесь экспериментировать!

• 6 картофелин

• 0,5 кг черной фасоли или обыкновенной фасоли, предварительно замоченной накануне вечером[3]

• 1 ст. л. кокосового масла

• 4 стакана резаного лука

• 4 зубчика чеснока в измельченном виде

• 2 стакана нарезанной моркови

• 2 стакана нарезанного сельдерея

• 2 стакана резаных грибов

• 2 стакана нарезанных болгарских перцев красного

цвета

• По 2 ч. л. приправы для птицы, тмина, порошка из чеснока и порошка из перца чили
• 1 ч. л. морской соли
• 1 ч. л. хлопьев красного перца (по желанию)
• 2 ст. л. томатной пасты
• 2 стакана нарезанных помидоров
• 1 авокадо, нарезанное на мелкие кусочки
• 1 перец халапеньо, нарезанный на мелкие кусочки
• 1/4 стакана измельченной кинзы

ДЛЯ КРЕМА ИЗ КЕШЬЮ

• 1 стакан сырых орехов кешью
• 1/2 спелого лимона
• 1/2 стакана фиников без кожуры и косточек
• 1 зубчик чеснока
• 1/2 стакана воды

Разогрейте духовку до 120 °C. Проткните картофелины в нескольких местах вилкой. Запекайте в течение 45–60 минут, пока они не станут мягкими.

Слейте воду, в которой вымачивалась фасоль, положите ее в кастрюлю объемом примерно 1 литр и налейте поверх немного (примерно на полтора пальца) воды. Дайте воде закипеть, затем убавьте огонь. Готовьте фасоль в течение 1 часа или до тех пор, пока она не станет мягкой, добавляя при необходимости воду — так, чтобы она все время покрывала овощи. Затем вылейте воду и дайте фасоли остыть.

Чтобы приготовить острый соус, нагрейте в большой кастрюле 1 столовую ложку кокосового масла, добавьте лук и чеснок. Пассеруйте на сильном огне до тех пор, пока лук не станет прозрачным и ароматным, по необходимости добавляя воду, чтобы избежать пригорания. Добавьте морковь, сельдерей, грибы, болгарский перец, специи, морскую соль и хлопья красного перца.

Продолжайте готовить, периодически помешивая, пока овощи не начнут размягчаться — это займет примерно 15 минут. Добавьте фасоль, томатную пасту и помидоры, помешивая блюдо, пока все ингредиенты не будут как следует перемешаны. Накройте кастрюлю крышкой и держите на среднем огне еще 15 минут. Убавьте огонь.

Для того чтобы приготовить крем, смешайте все ингредиенты в блендере до однородной консистенции,

постепенно добавляя воду (1/2 стакана).

Разрежьте запеченные картофелины пополам. Подавайте вместе с острым соусом, кремом из кешью, авокадо, халапеньо и кинзой.

Крестоцветные овощи

Такие овощи, как кочанная капуста, листовая капуста, брокколи, полевая капуста, цветная капуста, брюссельская капуста, руккола, кудрявая капуста и листовая зелень горчицы,

принадлежат к семейству крестоцветных. Крестоцветные овощи подобны харизматичным людям, которые очаровательны сами по себе, и другие в их компании тоже загораются особым светом привлекательности. С крестоцветными так происходит потому, что вдобавок к целебным свойствам, о которых вы прочитаете далее, они обладают уникальной способностью активизировать целительные качества других овощей. Для этого их нужно употреблять в пищу в определенных сочетаниях, о которых вы узнаете из «Советов».

В последнее время об этой группе растительных продуктов ходит множество дезинформирующих небылиц. Если вы где-то слышали о том, что они «зобогенны», то есть вредны для щитовидной железы, не верьте — нет ничего более далекого от истины, чем это абсурдное утверждение. (Более подробно об этом можно прочитать в главе «Диеты и гастрономические тренды, вредящие здоровью».) Овощи семейства крестоцветных — лучшие друзья щитовидной железы: они выводят из нее радиацию и защищают от вирусов.

Эти растения помогают предотвратить развитие множества видов раковых заболеваний, включая рак груди, рак репродуктивных органов (яичников, матки и шейки матки), рак мозга, кишечника и легких. Особенно полезны крестоцветные для легких — они восстанавливают легочную ткань и стимулируют ее рост, поскольку содержат природные минералы серы. Это единственный минерал, который продуцирует другие формы самого себя, — факт, о котором современная наука имеет пока только самое поверхностное представление. Капуста и ее сородичи содержат два типа серы: один в виде макроминерала, другой — в форме сопутствующего микроэлемента. Вместе они пропитывают ткань легких, стимулируя ее рост и регенерацию, даже при наличии рубцов. Кроме того, крестоцветные овощи богаты витаминами группы В, а также А, С, Е и К.

Давайте поближе познакомимся с отдельными представителями этого семейства.

• **Краснокочанная капуста.** Красящее вещество, благодаря которому этот овощ получил свой красный оттенок, один из самых эффективных пигментов, которые борются с заболеваниями. Содержащиеся в капусте минералы серы переносят фитохимические вещества из этих пигментов в печень, благодаря чему овощ славится как отличное средство восстановления этого органа.

• **Кудрявая капуста.** Когда соединительная ткань находится под воздействием вируса, воспаления или просто в условиях ослабленной иммунной системы, могут возникнуть хронические

заболевания. Поэтому если в вашем организме есть поврежденные соединительные ткани, если вы испытываете боли или страдаете от воспаления суставов — вам поможет этот вид капусты. Содержащиеся в нем противовоспалительные соединения эффективно борются с вирусами, а биологически доступные фитохимические вещества стимулируют рост клеток и производство новой, здоровой соединительной ткани.

• **Листовая капуста.** Этот вид крестоцветных обладает мощными антибактериальными свойствами. Чтобы получить максимум пользы от лечебных свойств этого овоща, употребляйте его в супах или приготовленным на пару. (Если бы наши бабушки добавляли капусту в свой знаменитый куриный бульон, он бы действительно был чудо-средством от простуды и гриппа.)

• **Цветная капуста.** Это крестоцветное растение содержит микроэлемент бор, помогающий эндокринной системе выполнять свою функцию. Поэтому крайне несправедливо обвинять этот замечательный овощ в «зобогенных свойствах», ведь на самом деле он *улучшает* работу щитовидной железы. Благодаря антивирусным свойствам этого вида капусты продуктивнее работают гипоталамус и надпочечники. Эти ценные свойства овоща сводят на нет возможность возникновения такого заболевания, как тиреоидит, или воспаление щитовидной железы. Цветную капусту можно есть в сыром виде с сохранением всех витаминов и микроэлементов, которыми она богата.

• **Брокколи.** Когда в детстве родители стояли у нас над душой, пока мы не доедим тарелку брокколи, они были правы. Эта капуста — универсальный мультивитамин для всего организма. Кроме того, она содержит биодоступные микроэлементы и другие питательные вещества, улучшающие работу всех систем, включая иммунную. Природа создала этот овощ многофункциональным, чтобы он мог помочь каждому нашему органу сохранить здоровье.

• **Брюссельская и белокочанная капуста.** Белокочанная капуста очень питательна; она обязательно должна быть в вашем меню, если вы хотите иметь здоровые суставы. Однако еще больше целительной силы содержится в брюссельской капусте — она в десять раз богаче питательными веществами. Регулярно потребляя ее, вы забудете об остеопорозе, снизите уровень холестерина, а также очистите печень, селезенку и кровь.

Заболевания

Обязательно включите в свой рацион крестоцветные овощи, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Гепатит С, цирроз печени, повреждение соединительной ткани, гиперфункция щитовидной железы, тиреоидит Хашимото, гипотиреоз, болезнь Грейвса, проблемы с абсорбцией питательных веществ, адреналиновая усталость, узелки на костях и гландах, рак молочной железы, раковые образования репродуктивной системы (рак яичников, матки и шейки матки), рак мозга, раковые образования кишечника, рак легких, макулярная дегенерация, остеопороз, гипертония, депрессия, герпес простой 1 (ВПГ-1), герпес простой 2 (ВПГ-2), ВГЧ-6, синдром навязчивых состояний, «низкий уровень заряда» репродуктивной системы, воспаление тазовых органов, диабет, гипогликемия, мигрень, синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), аутизм, экзема, псориаз, вирус Эпштейна — Барр/мононуклеоз, опоясывающий лишай, инфекции мочевыводящих путей, хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ).

Симптомы

Обязательно включите в свой рацион крестоцветные овощи, если для вас характерен любой из следующих симптомов.

Увеличение веса, боли, рубцовая ткань в печени, предменструальный синдром (ПМС), пищевые аллергии, высокий уровень холестерина, воспаление суставов, боль в суставах, боль в

коленях, рубцовая ткань в легких, вялая работа печени, застой желчи в печени, гистаминовые реакции, прыщи, тревожность, приступообразные ощущения жара, крапивница, воспаление, симптомы менопаузы, судороги ноги, потеря обоняния, воспаление нерва, одышка, храп, увеличенные лимфоузлы, хроническая усталость, контакт с плесенью, покалывание и онемение конечностей, звон или гудение в ушах, учащенное сердцебиение.

Эмоциональная поддержка

Крестоцветные помогут и поддержат вас, если вы запутались, чувствуете себя растерянными и сбитыми с толку, не зная, что предпринять. Если же такие люди есть в вашем окружении, пригласите их на ужин, и пусть они отведают в вашей компании капустный салат или суп. Это поможет им увидеть перспективу и начать активно действовать в нужном направлении. Впрочем, положительного эффекта можно ожидать, даже если вы как бы ненароком оброните капустный лист в доме вашего друга, который в последнее время был не уверен в правильности своих действий.

Духовный урок

Приходилось ли вам когда-либо сталкиваться с предательством дорогого человека, для которого вы делали все что могли, со всей любовью и открытой душой? Если да, то крестоцветные овощи — ваши собратья по несчастью. Люди, для которых эти растения делают столько добра, незаслуженно обвиняют их в причинении вреда щитовидной железе. Эта чудовищная дезинформация оборачивается в конечном итоге против тех, кто ей верит, поскольку они лишаются замечательного источника исцеления эндокринной системы.

Листовая, краснокочанная, кудрявая капуста, брокколи и все их родственники учат нас терпению и благодарности. Если ваши усилия и вашу помощь недооценивают, утешьте себя тем, что вы не одни такие, и не держите зла. И не забывайте проявлять уважение к тем, кто делится с вами своей энергией, временем и любовью, направляя и помогая, как это делают овощи семейства крестоцветных.

СОВЕТЫ

• Цветная капуста в сочетании с морскими водорослями — мощное средство детоксикации организма. Эта парочка поможет избавить ваши эндокринные железы от вредоносного хлора, фтора и радиации. Как вариант, вы можете попробовать измельчить капусту в кухонном комбайне и использовать вместо риса в нори-роллах.

• Еще одна мощная в плане оздоровления пищевая комбинация — краснокочанная капуста и яблоки. Они выведут из организма бактерии, червей и других паразитов и избавят вашу печень, селезенку и кишечник от вирусов. Чтобы сделать полезное еще и вкусным, измельчите с помощью кухонного комбайна яблоки, краснокочанную капусту, кунжутную пасту и чеснок. Подавать на стол это деликатесное вегетарианское блюдо можно вместе с листовой зеленью, намазав на хлеб, либо так, как подскажет вам ваша фантазия.

• Брокколи, приготовленная со спаржей, усиливает антираковые свойства последней. Кроме того, она усиливает действие очищающих почки фитохимических веществ, которыми богата спаржа. Поэтому готовьте два этих целебных овоща вместе в пароварке и получайте в два раза больше пользы!

• По отдельности листовая капуста и семена тыквы богаты цинком. Если есть их в комбинации, то цинк становится еще более биодоступным и легкоусвояемым. Попробуйте сделать паштет из тыквенных семян, намажьте его на капустные листья, добавьте свою любимую начинку и сверните все вместе в аппетитный буррито.

САЛАТ ИЗ КУДРЯВОЙ КАПУСТЫ ПО-АЗИАТСКИ

Количество ингредиентов рассчитано **на 2 порции**

Одно из замечательных свойств этого салата: чем дольше он хранится в холодильнике, тем лучше и насыщеннее становится его вкус. Приготовьте двойную или тройную порцию, чтобы вам было чем полакомиться на обед несколько дней подряд. Кудрявая капуста, также известная как капуста кале, любит массаж, так что потрудитесь как следует, чтобы овощ стал мягким. Получившееся блюдо — вы убедитесь в этом сами — более чем стоит затраченных усилий!

• 1/4 стакана пасты из кунжута
• 1/4 перца халапеньо с удаленными зернами
• 1/4 стакана сока лайма
• 1 зубчик чеснока
• 1/2 стакана кинзы
• 2 финика без косточек
• 2 стакана кабачков цукини без кожуры, нарезанных кубиками
• 2 кочана кудрявой капусты в нарезанном виде
• 1 стакан нашинкованной краснокочанной капусты
• 3 луковицы-шалот в нарезанном виде
• Семена кунжута (по желанию)

Чтобы сделать заправку для салата, измельчите в блендере до однородной консистенции первые семь ингредиентов. При необходимости добавьте немного воды. Втирайте эту смесь в листья кудрявой капусты до тех пор, пока она не станет мягкой. Украсьте салат краснокочанной капустой, луком и, по желанию, семенами кунжута.

Листовая зелень

Когда мы слышим классический совет есть больше овощей, сразу представляем морковь, помидоры, брокколи, но никак не листья салата. Между тем зеленолистные овощи — салат-латук, шпинат, полевой салат — заслуживают вашего внимания ничуть не меньше.

Более того, пищевые волокна этих растений массируют и очищают слизистую оболочку желудка и кишечника, выводя наружу залежи скопившегося там мусора вместе с грибками и

плесенью. Если вы испытываете дискомфорт, когда едите сырой салат, — это лишь ощущение эффективной работы клетчатки по очищению вашего «старого дымохода». А может быть, ваш желудочно-кишечный тракт страдает от воспаления или гиперчувствительности — тогда добавляйте листовую зелень в рацион в небольших количествах.

Так или иначе, эти овощи обязательно принесут вам пользу. Повышая уровень соляной кислоты, они ощелачивают желудок. Благодаря этому в нем погибают бактерии, ответственные за образование в желудке вредных кислот, которые являются причиной кислотного рефлюкса.

Листовая зелень ощелачивает и другие системы организма — в особенности лимфатическую. Именно она имеет наивысший риск окисления, так как подвергается постоянной атаке химикалий, кислот, пестицидов, тяжелых металлов и патогенных микроорганизмов. Кровь, органы, эндокринная система, репродуктивная система и центральная нервная система могут ощелочиться только при ощелачивании лимфатической системы. Кроме того, в этих овощах содержатся бесценные для здоровья минеральные соли, частично состоящие из группы коферментов, связанных с натрием. Это биорастворимый йод, хром, сера, магний, кальций, калий, марганец, молибден и окись кремния, которые поддерживают работу нейронов и нейротрансмиттеров и служат фундаментом для создания электролитов. Листовая зелень богата ферментами, витамином А, витаминами группы В, фолиевой кислотой, целительными алкалоидами, которые борются с заболеваниями. В ней содержатся микронутриенты, помогающие восстановить эндокринную систему, а также особые формы хлорофилла и каротинов, питающие все системы организма.

Если вас беспокоит недостаток белков в рационе, налегайте на эти удивительные овощи — они содержат белок в самой биодоступной и легкоусвояемой форме. С их помощью можно избавиться от заболеваний, связанных с протеинами, — подагры, болезней почек, желчных и почечных камней, заболеваний желчного пузыря, остеопороза и так далее.

Заболевания

Обязательно включите в свой рацион листовую зелень, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ), заболевание щитовидной железы, целиакия, дивертикулит, заболевание желчного пузыря, желчные конкременты, подагра, болезнь почек, анемия, синдром раздраженной толстой кишки, камни в почках, язвенная болезнь, болезни сердца, инфекция *H. pylori*, гепатит С, остеопороз, нарушение остеогенеза, остеоартрит, «низкий уровень заряда» репродуктивной системы, лимфедема, несварение желудка, воспаление кожи, узелки на костях и железах, эндокринные расстройства, боковой амиотрофический склероз, синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), депрессия, бесплодие, болезнь Лайма, рак щитовидной железы, мигрень, синдром навязчивых состояний, герпес простой 1 (ВПГ-1), герпес простой 2 (ВПГ-2), воспалительные процессы в тазовых органах, диабет, гипогликемия, адреналиновая усталость, вирус Эпштейна — Барр/мононуклеоз, опоясывающий лишай.

Симптомы

Обязательно включите в рацион зелень, если для вас характерен любой из следующих симптомов.

Изжога, ацидоз, дефицит железа, запор, дефицит минералов и микроэлементов, отечность, задержка жидкости, воспаленная печень, ослабленные почки, недостаток соляной кислоты, диспепсия, мышечные спазмы, бессонница, прыщи, пищевые аллергии, потеря костной массы, рецессия десны, застойная печень, боль в суставах, воспаление, увеличение веса, симптомы менопаузы, предменструальный синдром (ПМС), гормональный дисбаланс, сухость, шелушение кожи, контакт с плесенью, малое количество тромбоцитов, колики в животе, аритмия, учащенное сердцебиение, проблемы с равновесием, волдыри, боли в теле, спутанность сознания, тревожность, кариес, стеснение в груди, перхоть, головокружение, избыток ушной серы, потеря зубной эмали, боль в челюсти, боль в коленях.

Эмоциональная поддержка

Когда ваше тело забито токсинами, это может привести и к эмоциональному засорению. Если вы чувствуете, что застряли в какой-то ситуации, топчетесь на месте, потеряли в жизни опору — листовая зелень подтолкнет вас к решительным действиям и поможет найти выход из тупика. С помощью этих овощей вы вновь почувствуете себя свободными и способными принимать правильные решения.

Духовный урок

Подумайте, сколько раз вы упускали в своей жизни важные возможности? Время бесценно и очень быстротечно. Зеленолистные овощи учат нас жить в настоящем, наслаждаться каждым моментом. Они не хранятся долго, как бы напоминая нам о том, что чем быстрее мы их съедим, тем больше шансов на оздоровление получим.

СОВЕТЫ

• Придумайте «график» для листовой зелени в своем рационе на каждый день недели. В такой игровой форме вы приучите себя к разнообразию в меню и получите максимальное количество питательных веществ от овощей.

• Сок шпината плюс апельсиновый фреш — еще один замечательный зеленый коктейль, который зарядит вас бодростью на целый день.

• Попробуйте самостоятельно выращивать зеленолистные овощи. Это даст вам шанс получить максимум преимуществ от надземных пробиотиков и настроит растения на ваши собственные вибрации.

• Если вы сами выращиваете листовую зелень, съедайте некоторые из этих растений на ранней стадии их развития.

• Если вам не нравится характерная для авокадо вязкость, попробуйте приготовить гуакамоле с добавлением измельченного полевого салата и столовой ложки меда.

САЛАТ ИЗ ЛИСТОВОЙ ЗЕЛЕНИ С ЛИМОННОЙ ЗАПРАВКОЙ

Количество ингредиентов рассчитано **на 2–4 порции**

Этот простой, но аппетитный и невероятно полезный салат — отличное решение для ланча как дома, так и в офисе. Не смешивайте салат с заправкой заранее — лучше это сделать непосредственно перед едой. И обязательно добавьте в него сырые фисташки — они идеально сочетаются со сладостью спелой клубники и кислинкой лимона.

• 1/2 стакана лимонного сока
• 1/4 стакана оливкового масла
• 2 ст. л. сырого меда
• 8 стаканов листовой зелени
• 2 стакана клубники в нарезанном виде
• 1/2 стакана несоленых сырых фисташек

Чтобы приготовить заправку, смешайте лимонный сок, оливковое масло и мед, перемешав эти ингредиенты до однородного состояния. Поместите листовую зелень в большую чашу и перемешайте с заправкой так, чтобы она покрыла овощи ровным слоем. Разложите салат по тарелкам и украсьте клубникой и фисташками.

Лук

Лук-порей, лук-резанец, дикий лук, лук-шалот, репчатый лук и любые другие виды лука — природные антибиотики. К сожалению, пищевые пристрастия людей редко предлагают сделать этот овощ центром нашей гастрономической вселенной. Пришла пора изменить к луку отношение и отвести ему почетное место на нашем столе — ведь он невероятно полезен.

Бывает, люди жалуются, что лук раздражает желудок. Но он лишь является индикатором проблем с пищеварительной

системой, красноречиво указывая на тот факт, что в ней скопились вредные бактерии. Причем этот замечательный овощ сразу же берется за их устранение — оттого-то мы и испытываем временный дискомфорт в животе.

Проблема, беспокоящая многих наших современников, — избыточный бактериальный рост в тонкой кишке. За этим неприятным заболеванием стоит чрезмерное размножение кишечных бактерий *стрептококка* A и B, различных штаммов *E. coli, C. difficile, H. pylori, Staphylococcus*, а также разных видов грибков. Справиться со стремительным избыточным ростом вышеупомянутой микрофлоры поможет лук. Кроме того, он способствует выработке витамина B_{12} нашим организмом. Если у вас чувствительный желудок, вводите лук в рацион постепенно — со временем вы привыкнете к мощному очищающему воздействию и сможете есть его в больших количествах.

Лук является природным антибиотиком частично благодаря содержанию в нем серы (в том числе фитохимического вещества аллицина). Сера помогает нашему организму избавиться от радиации, вирусов, ДДТ и других пестицидов, гербицидов и токсичных тяжелых металлов. Благодаря наличию серы лук, при условии регулярного потребления, уменьшает дискомфорт и боль в суставах и способствует восстановлению соединительной ткани. Поможет лук и при нехватке железа в организме — поскольку сера замедляет потерю железа.

Помимо серы, овощ содержит такие микроэлементы, как цинк, марганец, йод и селен, которые способствуют омоложению кожи и защищают наши легкие от неблагоприятного воздействия различных факторов. К примеру, если вы бросили курить и хотите поскорее восстановить легкие, активно налегайте на лук. То же самое, если вы заболели бронхитом, бактериальной пневмонией или банальной простудой либо гриппом. Кроме того, лук обладает противовоспалительным действием, помогая избавить желудок от язвы и наладить работу пищеварительной системы.

Народный фольклор повествует о волшебной силе чеснока, способной отпугивать нечисть. Лук по праву заслуживает такой же репутации, ведь он не подпускает к нам не менее страшных врагов — патогенные микроорганизмы. Включите лук в свою диету, и вы окажете неоценимую помощь иммунной системе. И попробуйте в следующий раз, когда захотите избавиться от кашля или насморка, купить не сироп или капли, а сетку лука — это лекарство точно не подведет.

Заболевания

Обязательно включите в свой рацион лук, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ), астма, хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ), эмфизема, язвенный стоматит, гастрит, рак молочной железы, рак костей, дивертикулит, ушные инфекции, грипп, конъюнктивит, ячмень, гипертония, лейкемия, мигрень, рак простаты, стригущий лишай, купероз, стафилококковые инфекции, чрезмерное размножение бактерий тонкой кишки, болезнь Лайма, болезнь печени, ожирение печени, герпес простой 1 (ВПГ-1), герпес простой 2 (ВПГ-2), ВГЧ-6, ВГЧ-7, неизвестные науке ВГЧ-10, ВГЧ-11 и ВГЧ-12, инфекции мочевыводящих путей, простуда, вирус Эпштейна — Барр, кандидозы, транзиторная ишемическая атака.

Симптомы

Обязательно включите в свой рацион лук, если для вас характерен любой из следующих симптомов.

Неприятный запах изо рта, изжога, дефицит железа, воспаление суставов, сухожилий (особенно ахиллесова), проблемы с глазами, холодные руки и ноги, шрамы, храп, боль

или дискомфорт в суставах, одышка, все неврологические признаки (включая покалывание, онемение, плохое кровообращение, спазмы, подергивание мышц, стеснение в груди), синдром беспокойных ног, одеревенение тела, боли в теле, головокружение, сухость кожи, раздражительность, приступообразные ощущения жара, воспаление, боль в челюсти, боль в коленях, дрожь, слабость, дефицит минеральных веществ.

Эмоциональная поддержка

Лук окажет необходимую поддержку, если вы пытаетесь справиться с фрустрацией или гневом. Этот овощ обладает уникальной способностью выводить из тела разрушительные эмоции, освобождая вас для новой, свободной жизни в гармонии с собой и окружающим миром.

Духовный урок

Лук часто обвиняют в том, что он является причиной дурного запаха изо рта, но все как раз наоборот: лук помогает от него избавиться. Поэтому вместо того, чтобы держать дома целый арсенал освежающих зубных паст и полосканий для рта, лучше почаще ешьте этот чудесный овощ, и вскоре ваше дыхание приобретет свежесть естественным путем. То же самое явление встречается и в нашей повседневной жизни — людей, которые прилагают все усилия для решения проблемы, нередко обвиняют в том, что именно они ее и создали. Поэтому в следующий раз, прежде чем сделать кому-то замечание, задумайтесь, а учли ли вы все обстоятельства?

СОВЕТЫ

• Вопреки распространенному совету, никогда не вымачивайте лук для того, чтобы он стал менее едким, — от этого он теряет львиную долю своих лечебных свойств.

• Если вы собираетесь съесть что-то не очень полезное для здоровья, добавьте к этому блюду лук, чтобы минимизировать негативное влияние.

• Когда вы обедаете в ресторане и беспокоитесь, как бы не подхватить вирус или пищевое отравление, закажите блюдо с луком или попросите подать лук

отдельно.

• Если вы простудились и у вас заложен нос, нарежьте лук в емкость с горячей водой. Наклонитесь над ней, накрыв голову и емкость с водой большим полотенцем, и вдыхайте луковые пары — это поможет избавиться от простуды или гриппа.

• Если вы постоянно мерзнете, даже когда на улице уже не зима, включите в свой рацион как можно больше лука — это поможет улучшить кровообращение.

ЛУК, ФАРШИРОВАННЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ И ГРИБАМИ

Количество ингредиентов рассчитано **на 4–6 порций**

Эти замечательные печеные луковицы выглядят как ресторанное блюдо, и при этом их очень легко готовить. Если вам не по вкусу грибы, вы можете заменить их пассерованными овощами.

• 8 больших луковиц
• 8 стаканов картофеля, нарезанного кубиками
• 2 ч. л. оливкового масла
• 1/2 ч. л. свежих листьев розмарина
• 8 стаканов мелко нарезанных грибов
• 2 зубчика чеснока в измельченном виде
• 1 ч. л. морской соли
• 1 ч. л. приправы для птицы
• 2 ст. л. кедровых орехов

Разогрейте духовку до 180 °С. Подготовьте луковицы: срежьте верхнюю и нижнюю часть, так, чтобы их можно было поставить на горизонтальную поверхность. Шелуху не снимайте. Поместите луковицы в большую посуду для запекания и налейте в нее немного (примерно на полтора пальца) воды. Запекайте до полной готовности (45–60 минут). (Лук готов, когда он мягкий и источает приятный аромат.) Вытащите луковицы из духовки и дайте им остыть. Затем очистите от шелухи и вилкой аккуратно удалите внутренние слои, оставив лишь два — так, чтобы они образовывали чашу. Отложите в сторону внутреннюю часть луковиц — она нам еще понадобится.

Налейте в сотейник примерно на полтора пальца воды и доведите до кипения. Положите в него картофель, накройте крышкой и, периодически

помешивая, выдержите 15–20 минут — он должен стать мягким. Если картофель пригорает, добавьте еще воды. Загрузите картофель в кухонный комбайн вместе с 1 чайной ложкой оливкового масла и 1/2 чайной ложки листьев розмарина. Измельчите все ингредиенты до мягкой однородной консистенции. Отложите в сторону.

Для приготовления грибной начинки поджарьте грибы и чеснок в 1 чайной ложке оливкового масла, пока они не станут мягкими и сочными. Если нужно, добавляйте в процессе жарки воду, чтобы грибы не пригорали. Загрузите большую часть грибов в кухонный комбайн (оставьте нетронутым один стакан грибов) с 1 чайной ложкой морской соли, 1 чайной ложкой приправы для птицы и 2 стаканами оставшегося лука. Измельчите смесь.

Наполните луковые «чаши» чередующимися слоями грибов и картофельного пюре. Украсьте поджаренными грибами и кедровыми орехами.

Огурцы

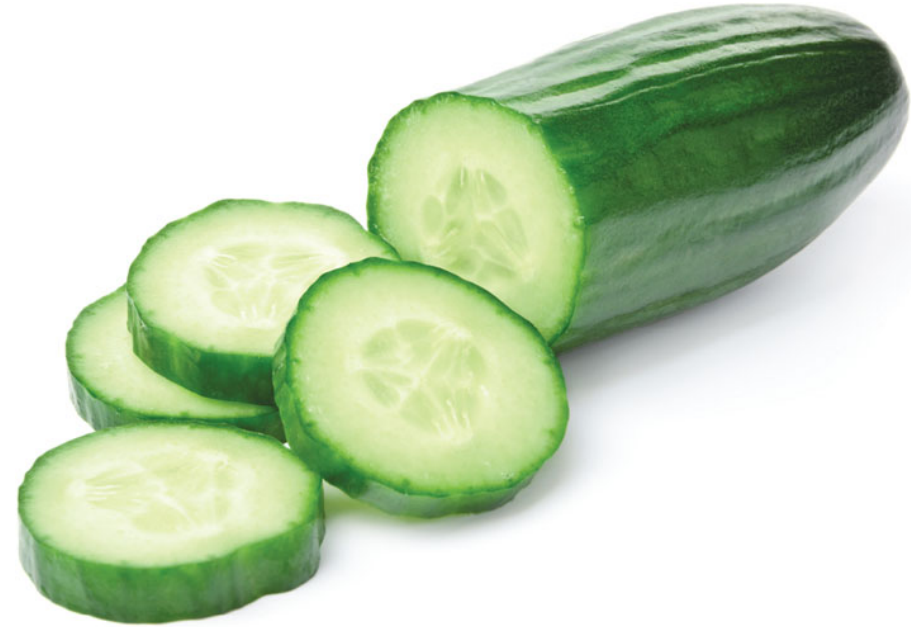
Множество людей во всем мире страдают от обезвоженности организма, даже не подозревая об этом. Эта проблема серьезнее, чем может показаться, и справиться с ней помогут обычные огурцы. Эти овощи, такие простые и привычные, что мы давно считаем их чем-то само собой разумеющимся, содержат в себе настоящий фонтан вечной молодости. Они освежают и обновляют наше тело на глубоком клеточном уровне. Кроме того, охлаждающий эффект огурцов делает их прекрасным

тонизирующим средством для печени. Регулярное употребление этих овощей в пищу может в буквальном смысле повернуть время вспять для этого жизненно важного органа. Даже если печень долгие годы подвергалась губительному воздействию токсинов (в том числе от тяжелых металлов и пестицидов, например ДДТ) и была заложницей вашего небрежного отношения к собственному питанию, все еще не поздно исправить. Кроме облегчения участи печени, этот овощ (который на самом деле является фруктом, ведь это цветущее растение) эффективно борется со вздутием живота.

Свежий сок огурца — лучший омолаживающий тоник в мире. Он содержит соединения электролитов, которые охлаждают перетруженные надпочечники и почки, помогая этим органам отфильтровывать и выводить токсичные отходы. Если вы страдаете почечными заболеваниями или у вас нет одной почки, вам будет очень полезно приучить себя пить сок огурца каждый день. Благодаря своей способности охлаждать и успокаивать органы огурцы, кроме прочего, прекрасное жаропонижающее для взрослых и детей.

Благодаря аминокислотам — глицину и глютамину — в комбинации с активными ферментами и коферментами, а также более 50 микроэлементами эти овощи способствуют эффективной работе нейротрансмиттеров мозга. Поэтому, если для вас характерна, к примеру, повышенная тревожность, не игнорируйте огурцы — пусть они присутствуют на вашем столе в как можно большем количестве.

Хлорофилл в кожуре огурцов связан с витаминами группы В, а также А и С. Эти дары природы помогают пищеварению; они богаты не открытыми пока учеными коферментами, которые однажды получат название *«талафины»*. Так же как и уже известные науке ферменты (например, эрепсин), талафины облегчают процесс пищеварения, улучшая таким образом общее состояние организма.



Заболевания

Обязательно включите в свой рацион огурцы, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Болезнь почек, почечная недостаточность, недостающая почка, вирус Эпштейна — Барр/мононуклеоз, диабет, гипогликемия, мигрень, боковой амиотрофический склероз, экзема, псориаз, преходящая ишемическая атака, «таинственное» бесплодие, воспалительное заболевание тазовых органов, «низкий уровень заряда» репродуктивной системы, простуда, грипп, цитомегаловирус, ВГЧ-6, опоясывающий лишай, адреналиновая усталость, синдром хронической усталости (СХУ), фибромиалгия, рассеянный склероз (РС), волчанка, синдром постуральной ортостатической тахикардии, невралгия (включая невралгию тройничного нерва), вегетативная дистония, сепсис, кандидозы, инфекция *E. coli*, инфекция стрептококка, солнечный ожог.

Симптомы

Обязательно включите в свой рацион огурцы, если для вас характерен любой из следующих симптомов.

Лихорадка, перхоть, метеоризм, спазмы желудка, застойная печень, обезвоживание, головные боли, сухость и/или зуд кожи, приступообразные ощущения жара, увеличение веса, симптомы менопаузы, предменструальный синдром (ПМС), тревожность,

чувствительность к пищевым продуктам, воспаление, токсичность крови, ацидоз, боль в спине, все неврологические признаки (включая покалывание, онемение, спазмы, подергивания мышц, невралгию и стеснение в груди), нехватка соляной кислоты.

Эмоциональная поддержка

Огурцы способны не только охладить натруженный организм, но и остудить вспыльчивый характер. Поэтому их очень полезно включить в рацион людям, которые испытывают трудности с тем, чтобы контролировать гнев или раздражение.

Духовный урок

Огурцы мы в основном едим в салатах — поэтому привыкли думать о них как об овощах. Однако когда мы замечаем внутри плода зернышки, понимаем, что на самом деле это фрукт. Это отличное напоминание о том, что и люди не всегда являются теми, кем кажутся на первый взгляд. Под самой заурядной внешностью может скрываться великий талант или набор прекрасных человеческих качеств. Поэтому имейте терпение почаще заглядывать вглубь себя и других людей — вполне возможно, там вы обнаружите настоящий клад.

СОВЕТЫ

• Возьмите себе за правило ежедневно съедать два огурца, и очень скоро вы заметите позитивные изменения в организме.

• Лучше пить сок огурца отдельно от других, как и в случае с сельдереем, — он также обладает уникальными исцеляющими свойствами. Постарайтесь регулярно выпивать около полулитра чистого огуречного сока, и результаты не заставят себя долго ждать.

• Если вы стараетесь не употреблять макаронные изделия, вы можете сделать вермишель из огурцов с помощью терки-шинковки или спирального ножа. Такая вермишель вкуснее и полезнее более известной лапши из кабачков цукини. Лучше всего для этого подходят английские огурцы.

• Перед потреблением огурцов из супермаркета снимите с них кожуру, чтобы не засорять организм

токсичным восковым покрытием.

ВЕРМИШЕЛЬ ИЗ ОГУРЦОВ

Количество ингредиентов рассчитано **на 2 порции**

Это необычное освежающее блюдо непременно придется вам по вкусу. Оригинальная вкусовая и цветовая комбинация в азиатском стиле: лайм, кунжут, огурцы, морковь и орешки кешью — порадует вас и ваших близких. Если вы хотите сделать блюдо острее, добавьте в самом конце немного красного перца.

- 4 огурца
- 2 большие моркови
- 2 ч. л. кунжутного масла
- 2 ч. л. кунжутных зерен
- Сок лайма (примерно из 2 лаймов)
- Хлопья красного перца (по желанию)
- 1/2 стакана измельченной кинзы
- 1/2 стакана измельченной зелени базилика
- 1/2 стакана измельченных орехов кешью

Нарежьте огурцы и морковь тонкими полосками, используя нож, спиральный нож или терку-шинковку. В большой чаше смешайте получившуюся вермишель с кунжутным маслом, кунжутными семенами, соком лайма и (по желанию) хлопьями красного перца. Перед тем как подавать блюдо на стол, украсьте его зеленью базилика и кинзой, а также орешками кешью. Приятного аппетита!

Редис

Редис — выдающийся представитель семейства крестоцветных, и за особые заслуги этого овоща я решил рассказать о нем отдельно. К нему как нельзя более применимо высказывание «пища как лекарство». Уникальным его делает в первую очередь наличие двух компонентов, наделенных разными характеристиками.

Во-первых, это сам корнеплод — то, что мы, собственно, и называем редисом. Эти овощи хороши для иммунной системы;

содержащаяся в них сера уничтожает кишечных глистов и других паразитов, а также патогенные микроорганизмы. Редис богат органосульфидами, которые являются прекрасным средством для чистки вен и артерий, создавая внутри них защитный барьер. Это идеальное средство для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний: овощ повышает уровень хорошего холестерина в организме и понижает уровень плохого. Кожура редиса — действенное лекарство при любой разновидности рака; кроме того, овощ поможет справиться с заболеваниями печени, почек, поджелудочной железы и селезенки.

Вторая составляющая редиса — зелень — обычно выбрасывается в мусорное ведро. А между тем это второй по мощности благотворного воздействия пребиотик (после дикой черники). В зелени редиса содержится масса витаминов, минералов, антиоксидантов, фитохимических веществ и противораковых алкалоидов. Эти чудесные и очень недооцененные людьми листья обладают сильными антибактериальными и антивирусными свойствами. Они способны «починить» толстую кишку и другие части пищеварительной системы, утратившие способность поглощать питательные вещества. Зелень редиса богата особыми ферментами, еще не задокументированными научными исследованиями; они помогают быстрее и эффективнее усваивать полезные нутриенты.

Так что польза редиса сопоставима с целительным эффектом дикой растительной пищи, при том что эти овощи всегда под рукой, на вашем огороде или в близлежащем супермаркете. Зелень редиса помогает очистить организм от воздействия Беспощадной Четверки, в частности вывести тяжелые металлы: свинец, ртуть, мышьяк и алюминий. Редис поможет вам избавиться и от неврологических заболеваний — рассеянного склероза, болезни Лайма, бокового амиотрофического склероза. Среди крестоцветных это самый полезный, поистине чудодейственный овощ — не теряйте же возможности воспользоваться всеми его многочисленными преимуществами!

Заболевания

Обязательно включите в свой рацион редис, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Опухоли головного мозга, рак мозга, гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ), артрит, рак молочной железы, астма, бронхит, пневмония, фибромиалгия, плечелопаточный периартрит, эпилепсия, герпес простой 1 (ВПГ-1), герпес простой 2 (ВПГ-2), гипертония, болезнь почек, болезнь Паркинсона, атипичная пневмония, рак кожи, заболевание щитовидной железы, рак щитовидной железы, кишечные глисты и другие паразиты, проблемы с абсорбцией питательных веществ, рассеянный склероз (РС), боковой амиотрофический склероз, болезнь Лайма, воспаление тазовых органов, ревматоидный артрит.

Симптомы

Обязательно включите в свой рацион редис, если для вас

характерен любой из следующих симптомов.

Хроническая усталость, головокружение, спутанность сознания, ощущение жжения в теле, боли при движении, суставные боли, нарушения сна, дефицит питательных веществ, изжога, высокое давление, чувствительность к пищевым продуктам, воспалительные процессы, урчание в животе, звон или гудение в ушах, нервозность, сыпь, проблемы с вестибулярным аппаратом, стеснение в груди, застойные явления в организме, кашель, темные круги под глазами, затрудненное дыхание, боль в ушах, боль в деснах, потеря слуха, высокий уровень кортизола в крови, потеря энергии, меланхолия, боль в области шеи.

Эмоциональная поддержка

Когда неудачи становятся постоянным вашим спутником, будь то в личной жизни или на профессиональном поприще, редис поможет вам выйти из заколдованного круга невезения. Причем произойдет это за столь короткие сроки, что вам останется только благодарить природу.

Духовный урок

Если вы сами выращиваете редис, вам нужно научиться собирать урожай в определенное время — когда овощи достигнут нужной степени зрелости. Им нельзя дать перезреть и огрубеть, потому что тогда они теряют как вкусовые качества, так и питательные вещества. Очень важно полагаться как на свою наблюдательность, так и на интуицию — это целое искусство. Таким образом, редис учит нас выбирать благоприятный момент для принятия решений и важных встреч и разговоров, чтобы не упустить наилучшие возможности извлечь из ситуации максимум выгоды.

СОВЕТЫ

• Выбирая редис, отдавайте предпочтение черной редьке (хотя, бесспорно, оптимальный вариант — выращивать ее самому). Это самый полезный сорт — и в корнеплодах, и в зелени черной редьки содержится максимально возможная концентрация питательных веществ, о которых я говорил выше.

• Если вы выращиваете редис самостоятельно, не

давайте корнеплодам полностью созреть. Так вы «подхватите» их на стадии роста, и этот мощный потенциал они передадут вам. Для наиболее заметной поддержки здоровья съедайте минимум три овоща в день.

• Редис, сельдерей и лук — три волшебных компонента для целебного бульона, который быстро избавит вас от бронхита или воспаления легких.

• Зелень редиса можно употреблять в пищу в сыром или приготовленном виде — по аналогии с листовой зеленью. А еще ее можно покрошить сверху на любой салат по вашему вкусу — последний от этого только выиграет.

САЛАТ ИЗ РЕДИСА

Количество ингредиентов рассчитано **на 2 порции**

Этот простой на первый взгляд салат — настоящая сокровищница здоровья. Пикантный вкус редиса в сочетании с легкой кислинкой огурца и лимонного сока, щедро сдобренный ароматом трав, порадует ваши вкусовые рецепторы. Немного оливкового масла и щепотка морской соли — и отличное весеннее блюдо готово! И не забудьте использовать оставшуюся зелень редиса для супа, сока или смузи.

• 2 стакана резаного редиса
• 2 стакана резаных огурцов
• 2 ст. л. измельченного эстрагона
• 4 ст. л. измельченного укропа
• 2 ст. л. оливкового масла
• 1/4 сочного лимона
• Щепотка морской соли

Поместите кусочки редиса и огурца в чашу средних размеров и перемешайте со всеми прочими ингредиентами. Перед подачей на стол охладите салат в холодильнике в течение примерно 15 минут.

Ростки и микрозелень

Пусть вас не смущает миниатюрный размер зеленых ростков — по составу эти малютки ничуть не уступают «полноразмерным» овощам. Микрозелень изобилует витаминами группы В, витамином А, минералами, микроэлементами и другими фитохимическими веществами. Если вы чувствуете, что ваш жизненный потенциал истощается под грузом ежедневных забот, эти полные жизни ростки помогут восстановиться.

Микрозелень незаменима для нормальной работы

репродуктивной системы; она поможет прийти в форму молодым мамам, истощенным длительным отсутствием полноценного сна. Это мощные фитоэстрогены, которые при регулярном потреблении поддерживают гормональный баланс в организме и способствуют выработке гормонов надпочечниками, щитовидной железой и эндокринной системой в целом. Особенно это актуально для недавно родивших женщин, которым важно иметь силы и энергию для ухода за новорожденным малышом.

Кроме того, микрозелень и ростки богаты минеральными солями, способствующими производству нейротрансмиттеров. Эти растения питают мозг и благодаря наличию в них аминокислот и ферментов помогают ему очиститься от токсичных тяжелых металлов. Они укрепляют нейроны и улучшают нейронные связи, что служит действенной профилактикой болезни Альцгеймера, деменции и потери памяти. В этой зелени содержится свыше 60 микроэлементов, включая железо, йод, селен, цинк, медь, марганец, магний, хром, серу и молибден. Обладая антипролиферативными свойствами, микрозелень и ростки помогают бороться с инфекциями и предотвращают образование раковых клеток. Они отличный источник надземных биотиков, благодаря которым ваш организм производит витамин B_{12}. Помимо этого, микрозелень весьма эффективна для улучшения состояния кожи.

Миниатюрные ростки — все разные, каждый со своим характером. Росток брокколи, к примеру, имеет достаточно едкую натуру, но в малых дозах весьма полезен. Он прекрасно активизирует пищеварение, увеличивая уровень соляной кислоты в желудке. А росток редиса с рвением лучшего друга позаботится о здоровье вашей печени. Росток чечевицы несет в себе невероятно мощный энергетический заряд; он богат легкоусвояемыми протеинами и углеводами, моментально дарящими прилив энергии.

Заболевания

Обязательно включите в свой рацион ростки и микрозелень, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Вирус папилломы человека (ВПЧ), фиброзные опухоли, все типы рака, ангина, гиперфункция щитовидной железы, гипотиреоз, адреналиновая усталость, синдром поликистозных яичников, «низкий уровень заряда» репродуктивной системы, депрессия (в том числе послеродовая), желтуха, анемия, бесплодие, выкидыш, болезнь Альцгеймера, деменция, вирус Эпштейна — Барр/мононуклеоз, тиреоидит Хашимото, диабет, гипогликемия, болезнь Грейвса, гастрит, экзема, псориаз, пищевые аллергии, синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), аутизм, проблемы с абсорбцией питательных веществ, бессонница, герпес простой 1 (ВПГ-1), герпес простой 2 (ВПГ-2), ВГЧ-6, ВГЧ-7, целиакия, болезнь Лайма, острый фарингит.

Симптомы

Включите в рацион ростки и микрозелень, если для вас характерен любой из следующих симптомов.

Плохие результаты мазка Папаниколау, хроническая усталость, отсутствие энергии, увеличение веса, разрушение зубов, потеря зубной эмали, рецессия десны, приступообразные ощущения жара, ночная потливость, нечеткое зрение, склонность к образованию синяков, боль в области таза, дефицит железа, потеря памяти, спутанность сознания, нарушения сна, тревожность, изжога, все неврологические признаки (включая покалывание, онемение, спазмы), ломкость ногтей, острая тяга к определенной пище, например к сладкому, задержка жидкости в организме, судороги ног, апатичность, застойная печень, слизь в стуле.

Эмоциональная поддержка

Микрозелень и ростки помогут вам справиться с чувством потери — будь то работа, друг или любимый человек, который ушел из вашей жизни. С их помощью вы избавитесь от меланхолии и посеете семена надежды и новых возможностей.

Духовный урок

Эти крохотные растения — высокоадаптогенные организмы. Им не нужны идеальные условия для того, чтобы расти и развиваться. В них так сильна жажда жизни, что они растут даже в обычных стеклянных банках, в условиях скученности, с поливом и освещением, минимально необходимыми для выживания. Важным умением приспосабливаться к любым обстоятельствам и при этом процветать микрозелень и ростки поделятся и с вами.

СОВЕТЫ

• Старайтесь съедать два стакана ростков ежедневно.

• Если вы сами выращиваете ростки и микрозелень, обращайтесь с ними как с любимыми домашними питомцами: они тоже нуждаются во внимании и заботе. Разговаривайте с вашими зелеными друзьями, касаясь их листиков. Так растениям будет легче настроиться на ваши вибрации и впоследствии принести вам максимум

пользы.

• Ростки и микрозелень желательно потреблять в пищу в сыром виде. Они отличный источник надземных биотиков. Эти микроорганизмы остаются на растениях только в случае, если вы не подвергаете их кулинарной обработке.

• Чтобы сделать микрозелень еще более полезной, регулярно подкармливайте ее смесью из воды и жидких морских минералов.

• Микрозелень и ростки редиса, брокколи, кудрявой капусты и подсолнуха лучше есть во время ланча — они зарядят вас энергией на целый день. Ростки фасоли и чечевицы принесут больше пользы, если есть их на ужин, — это прекрасное натуральное успокоительное для нервной системы.

РОЛЛЫ ИЗ ЛИСТОВОЙ КАПУСТЫ С НАЧИНКОЙ ИЗ МОЛОДЫХ РОСТКОВ С СОУСОМ ИЗ МАНГО И ПОМИДОРОВ

Количество ингредиентов рассчитано **на 1–2 порции**

Эти свежие хрустящие капустные роллы — отличный вариант для ланча. Вы вполне можете поэкспериментировать с соусом — например, попробуйте приготовить соус песто с кинзой (с. 190), чесночно-кунжутную заправку для салата (с. 210) или соус из авокадо для нори-роллов (с. 248).

• 6 крупных листьев листовой капусты
• 1 болгарский перец любого цвета
• 1 авокадо
• 1/4 кочана краснокочанной капусты
• 2 королевских финика без косточек
• 2 стакана ростков
• 2 стакана микрозелени
• 1 стакан нарезанного манго
• 1 стакан нарезанных помидоров
• 1 кусочек имбиря размером с ноготь
• 1 кусочек халапеньо размером с полногтя (по желанию)

Ополосните капустные листья и отделите их от основы (которую впоследствии можно использовать для приготовления супа или смузи). Нарежьте болгарский перец, авокадо и краснокочанную капусту мелкими

полосками. Измельчите финики до пастообразного состояния. Наполните капустные листья смесью из нарезанных овощей, ростков и микрозелени, начиная с правой стороны. Затем сверните из них роллы наподобие буррито, заворачивая внутрь верхнюю часть листа. Скрепите листья с помощью пасты из фиников, намазывая ее на левый край каждого листа.

Для того чтобы приготовить соус, смешайте в блендере до однородной консистенции манго, помидор, имбирь и халапеньо.

Сельдерей

Сельдерей — отличное противовоспалительное средство, которое уничтожает вредные бактерии, плесень, грибки и вирусы и выводит токсины из печени и кишечника. Эти патогенные микроорганизмы часто вызывают воспаления, затрудняющие работу всех систем организма. Вместе с тем сельдерей поддерживает полезные бактерии, а также превосходно ощелачивает пищеварительный канал за счет содержания биоактивного натрия. Кроме того, этот овощ богат кофакторными микроэлементами, еще неизвестными официальной науке. Это разновидности натрия и других микроэлементов (их более 60), работающие в тандеме с обычным натрием. Они помогают поддерживать оптимальный уровень pH в организме и выводят токсичные кислоты, что, в свою очередь, способствует очищению и обновлению слизистой оболочки кишечника.

В сельдерее также содержатся ферменты и коферменты, благодаря которым уровень соляной кислоты в желудке остается высоким и пища переваривается без проблем и задержек. Так что регулярное потребление сельдерея — отличный способ профилактики всевозможных желудочно-кишечных нарушений. Включите сок сельдерея в рацион, и вы можете не бояться возникновения проблем с зубами и спутанности сознания — эти недуги часто вызваны проникновением аммиачного газа через оболочку кишечника. (Больше о явлении проникновения аммиака, еще не открытом наукой, вы можете прочитать в моей первой книге.)

Некоторым из вас может показаться, что сельдерей — банальная, непримечательная пища, однако это далеко не так. Помимо всех вышеупомянутых преимуществ этого скромного на вид овоща, он способен улучшить работу почек, надпочечников, мозга и других органов. Минеральные соли, содержащиеся в нем, поддерживают работу электрических импульсов и функционирование нейронов мозга, что критически важно, если вы страдаете СДВГ, потерей памяти или когнитивной дисфункцией. Сельдерей питает и увлажняет ваше тело на глубоком клеточном уровне, не давая мигрени никаких шансов, а также восстанавливает структуру ДНК. Он бросает смелый вызов Беспощадной Четверке и безжалостному стрессу, — словом, все достоинства этого поистине волшебного овоща трудно перечислить.

Заболевания

Обязательно включите в свой рацион сельдерей, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Прыщи, синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), аутизм, экзема, псориаз, боковой амиотрофический склероз, синдром повышенной кишечной проницаемости, бесплодие, болезнь Лайма, мигрень, синдром навязчивых состояний, воспаление тазовых органов, «низкий уровень заряда» репродуктивной системы, диабет, гипогликемия, сепсис, инфекции мочевыводящих путей, почечные камни, болезни почек, рак поджелудочной железы, панкреатит, ожирение печени, адреналиновая усталость, синдром хронической усталости (СХУ), плечелопаточный периартрит, кислотный рефлюкс, фибромиалгия, волчанка, синдром Съегрена, болезнь Аддисона, купероз, липома, рак мочевого пузыря, интерстициальный цистит, болезнь Крона, колит, синдром раздраженной толстой кишки, стоматит, гипергликемия, гипертония, депрессия, гипотиреоз, гиперфункция щитовидной железы, рак щитовидной железы, бактериальный вагиноз, раны, паразиты, кандидоз, воспаление мозга, бактериальные инфекции, вирусные инфекции.

Симптомы

Обязательно включите в свой рацион сельдерей, если для вас характерен любой из следующих симптомов.

Кишечные спазмы, кисты, недостаток соляной кислоты в организме, вялая работа печени, низкий уровень кортизола, высокий уровень кортизола, спутанность сознания, тревожность, пищевые аллергии, ацидоз, нечеткое зрение, боль в суставах, головные боли, метеоризм, внутрибрюшное давление, растяжение брюшной полости, хроническое обезвоживание, глазная сухость, воспаленные желчный пузырь, желудок, тонкая кишка и/или толстая кишка, сыпь, одышка, отеки, тошнота, белый налет на языке, разрастание грибка *Candida*, тревожность, потеря памяти, высокое кровяное давление, чувствительность к пищевым продуктам, отеки, воспаление, мышечные спазмы, судороги ног, хроническая усталость, нехватка минеральных элементов, контакт с плесенью, избыток аммиака в организме, нарушения сна.

Эмоциональная поддержка

Внутри нас часто живет страх. Нервозность вызывает дрожь, которую мы физически ощущаем, а тревожность забирается в самые глубины нервной системы, будто завязывая там узлы. Сельдерей, оказывая благотворное влияние на все системы организма, поможет вам справиться с мандражом, паникой, испугом или неуверенностью.

Духовный урок

Мы нередко бросаемся в крайности, когда дело доходит до восприятия и оценки ежедневных жизненных задач. Иногда мы чрезмерно усложняем жизнь, а иногда, наоборот, склонны относиться к серьезной проблеме как к чему-то второстепенному. То же самое актуально и для нашего отношения к своему здоровью. Периодически мы сами выдумываем себе болезни на пустом месте и начинаем героически бороться с этими бесплотными фантомами, а иногда упрямо игнорируем серьезные проблемы, которые чреваты реальными неприятностями.

Сельдерей учит нас достигать баланса между простым и сложным. Ежедневно пить сок сельдерея очень просто, даже слишком, поэтому люди им пренебрегают, попросту не веря, что это может как-то повлиять на их здоровье. Мне кажется, что для

достижения хоть сколь-нибудь существенных благотворных эффектов в него нужно добавлять сок других овощей. Частично это так (к примеру, дальше вы найдете замечательный рецепт из этой серии), но не стоит упускать из виду тот факт, что мало что сравнится по силе положительного воздействия на организм с чистым сельдереевым соком. Он исцеляет, обновляет и качественно преобразует организм на всех уровнях, ведь в нем содержится уникальный набор питательных веществ. Их целебное влияние настолько велико, что не требует никаких дополнительных добавок, и даже наоборот — в неразбавленном, чистом виде эта сила гораздо мощнее. Так сельдерей напоминает нам о том, что есть ситуации, в которых лучшим решением будет самое простое.

СОВЕТЫ

• Чистый сок сельдерея — это кнопка восстановления для нашего организма. Каждое утро начинайте с 450 г свежего сока. Его желательно пить натощак — чтобы повысить содержание соляной кислоты в желудке. А если вы хотите добиться поистине волшебного эффекта, ежедневно выпивайте в *два* раза больше сока.

• Если вам нужно очистить организм от токсичных тяжелых металлов, таких как ртуть, алюминий, кадмий, никель, свинец, медь и мышьяк, добавьте в сок сельдерея полстакана сока свежей кинзы.

• Чтобы постепенно сделать сельдерей полноправным завсегдатаем вашей кухни, попробуйте для начала добавлять 2–4 стебля в смузи из любых других овощей или фруктов.

ВОЛШЕБНЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ СОК

Количество ингредиентов рассчитано **на 1–2 порции**

Этот сладкий зеленый сок — легкий способ оздоровить и витаминизировать свой рацион. Сделайте его утренней привычкой всей семьи, и вы с удивлением увидите, что ваши дети тянутся за добавкой.

• 1 пучок сельдерея с разделенными стеблями

• 1 большое яблоко, нарезанное дольками

• 1 лимон
• 1/2 пучка зелени петрушки или кинзы

Пропустите все ингредиенты через высокоскоростную соковыжималку. Налейте сок в высокий стакан и сразу же выпейте — он зарядит вас энергией и бодростью на целый день!

Сладкий картофель

Сладкий картофель, также известный как батат, в плане

почета и регалий сильно опережает своего скромного картофельного сородича. Однако чудесные свойства этого овоща выходят далеко за рамки современных представлений о нем.

В первую очередь сладкий картофель способствует росту полезных бактерий в желудке, тонкой и толстой кишке, уничтожая поселившиеся там вредоносные бактерии и грибки. Таким образом, батат облегчает выработку нашим организмом бесценного витамина B_{12}. Этот овощ — идеальное средство профилактики заболевания, известного как мегаколон или расширение толстой кишки. Кроме того, эта суперпища помогает избежать сужения пищеварительного тракта из-за хронического воспаления. Это неприятное заболевание известно под названием «болезнь Крона» или «колит».

Этот необычный картофель с мякотью оранжевого цвета богат витаминами, минералами и другими питательными веществами. Особую ценность представляют содержащиеся в нем каратиноиды — бета-каротин и ликопин. Последний в сочетании с аминокислотами, содержащимися в сладком картофеле, выводит из организма радиацию. Антиканцерогенные свойства батата надежно защищают вас от рака кожи, груди, репродуктивных органов, желудка, пищевода и прямой кишки. Кроме того, этот овощ имеет фитоэстрогенные свойства. Он помогает избавить организм от вредного эстрогена, который нарушает гормональную функцию и нередко служит причиной раковых заболеваний. Этот эстроген попадает в наше тело вместе с пластиком, лекарственными веществами, нездоровой пищей и токсинами из окружающей среды. Кроме того, наш организм сам может вырабатывать чрезмерное количество гормона — в первую очередь из-за неправильного питания. Вычищая эти непродуктивные залежи, батат освобождает место для здорового эстрогена. Регулярное потребление в пищу этого овоща также способствует интенсивному росту волос, препятствуя избыточному оволосению там, где оно не нужно. Я настоятельно рекомендую добавить батат в свой рацион, если вы испытываете затруднения с засыпанием. Овощ содержит особую форму глюкозы, которая стимулирует развитие нейротрансмиттеров — глицина, дофамина, ГАМК и серотонина. Все они способствуют здоровому ночному сну.

Заболевания

Обязательно включите в свой рацион батат, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Мегаколон, избыточное оволосение, колит, болезнь Крона, рак кожи, рак молочной железы, рак яичников, рак шейки матки, рак желудка, раковые образования кишечника, рак пищевода, колоректальный рак, нарушения сна, адреналиновая усталость, синдром хронической усталости (СХУ), болезнь сердца, болезнь почек, синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), облысение, солнечный ожог, синдром Аспергера, депрессия, синдром раздраженной толстой кишки, повреждения мозга, псориатический артрит, эпилепсия, грыжа пищеводного отверстия диафрагмы, невропатия, посттравматическое стрессовое расстройство, экзема, псориаз, опоясывающий лишай, инфекции мочевыводящих путей, хламидии, синдром поликистоза яичников, эндометриоз, склеродермия, склерозирующий лишай,

целиакия, социальное тревожное расстройство.

Симптомы

Обязательно включите в рацион батат, если для вас характерен любой из следующих симптомов.

Перхоть, проблемы с нижнечелюстным суставом, диарея, тревожность, чувство дискомфорта в желудочно-кишечном тракте, воспаление толстой кишки, спазмы толстой кишки, изжога, рубцовая ткань, мышечные спазмы, чувствительность к пищевым продуктам, учащенное сердцебиение, приступообразные ощущения жара, абдоминальные судороги, быстрое старение, деперсонализация, расстройства пищеварения, плохие результаты мазка Папаниколау, глазная сухость, отечность, возрастные пятна, увеличение веса, шелушащиеся высыпания, полипы в кишечнике.

Эмоциональная поддержка

Когда вам не хватает тепла и нежности, запеченный сладкий картофель согреет вас и окутает уютом. Блюда из этого овоща вызывают ощущение, что мир остался где-то там, за плотно задернутыми шторами, а здесь и сейчас — чувство приятного расслабления и защищенности.

Духовный урок

Понаблюдайте за процессом запекания сладкого картофеля, и вы увидите, как по его бокам стекает натуральный сахар. В батате в изобилии содержатся всевозможные питательные нутриенты, у него богатый вкус — и тем не менее нам этого мало. Мы привыкли готовить этот овощ с добавлением масла, сливок и даже сахара и маршмеллоу, несмотря на то что он пропитан естественной полезной сладостью. То же самое часто происходит и в жизни — мы не умеем довольствоваться тем, что жизнь дает нам, хотя это бывают весьма щедрые подарки. Сладкий картофель предлагает пересмотреть потребительское отношение к миру, ведь алчность и невоздержанность не доводят до добра.

СОВЕТЫ

• Постарайтесь включить один батат в свое ежедневное меню — и очень скоро вы почувствуете прилив сил.

• Если вам так уж хочется дополнить сладкий картофель чем-то масляным, намажьте на него немного мякоти авокадо.

• Лучший способ приготовления сладкого картофеля — варить на пару и запекать. Храните вареный или печеный картофель в холодильнике и добавляйте его в салаты из крестоцветных — таким образом ваш организм получит еще больше пользы. А если вдруг ночью не спится, погрызите сладкую картофелину — и сон придет к вам как по мановению волшебной палочки.

• Известное народное средство от мешков под глазами — кусочки огурца. Если для вас эта проблема актуальна, для разнообразия попробуйте использовать охлажденный кусочек вареного сладкого картофеля. Участки кожи под глазами напитаются бета-каротином, и это вернет им здоровый вид.

• Если вы пострадали от солнечных ожогов, угостите себя сладким картофелем — и ваша кожа скорее пойдет на поправку.

СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ С НАЧИНКОЙ ИЗ ТУШЕНОЙ КАПУСТЫ

Количество ингредиентов рассчитано **на 2–4 порции**

Это блюдо, прекрасно подходящее в качестве сытного обеда, удобно тем, что его основные ингредиенты можно подготовить заранее. Перед едой их нужно будет только скомпоновать и разогреть, а это займет считаные минуты. Готовый сладкий картофель и капусту можно хранить в холодильнике до четырех дней. Что касается соуса, то его все-таки лучше приготовить непосредственно перед подачей на стол и горячим разлить на батат с капустой.

• 4 сладкие картофелины
• 4 зубчика чеснока в измельченном виде
• 1 нарезанная луковица
• 1 ч. л. кокосового масла
• 1 краснокочанная капуста в нашинкованном виде
• 1/2 ч. л. морской соли
• 1/2 лимона

ДЛЯ СОУСА

• 1 ст. л. оливкового масла
• 1 ст. л. сырого меда
• 1 ст. л. сока лимона
• 1 ст. л. тертого свежего имбиря

ДЛЯ УКРАШЕНИЯ БЛЮДА

• 4 ст. л. измельченной зелени петрушки

Разогрейте духовку до 200 °C. Запекайте сладкий картофель на противне 45–60 минут, до состояния, когда картофелины можно будет легко проколоть вилкой.

В большой кастрюле обжарьте чеснок и лук в одной столовой ложке кокосового масла на среднем огне на протяжении 5–10 минут, периодически помешивая, пока лук не станет мягким и прозрачным. Добавьте капусту и морскую соль, а также полстакана воды. Накройте кастрюлю и готовьте овощи на среднем огне 30–40 минут, пока капуста не станет мягкой, продолжая периодически помешивать и при необходимости добавляя немного воды.

Разрежьте сладкий картофель и придавите его мякоть вилкой с обеих сторон так, чтобы получились вмятины. Заполните эти углубления тушеной капустой.

Перед тем как подавать блюдо на стол, сделайте соус (из расчета на четверых человек удвойте ингредиенты для соуса). Поместите все ингредиенты в небольшую кастрюлю. Нагревайте эту смесь на среднем или сильном огне до образования небольших пузырей на поверхности. Продолжайте помешивать в течение 1–2 минут, пока соус слегка не загустеет. Полейте им сладкий картофель, украсьте сверху зеленью петрушки и наслаждайтесь вкусным и полезным блюдом!

Спаржа

На протяжении истории человечества люди искали магический источник долголетия, таинственный фонтан вечной молодости, бьющий из-под земли. Берусь утверждать, что этот красивый миф имеет под собой веские основания — ключ к долголетию действительно таится в земных недрах. Однако нашим современникам повезло гораздо больше, чем далеким предкам, ведь сегодня его можно найти на полках любого супермаркета. Знакомьтесь, это спаржа.

Постарайтесь вспомнить тот период вашей жизни, когда вы чувствовали себя в идеальной форме, могли без устали долго бежать или плыть. Возможно, это было 10, 20 или 30 лет назад, а быть может, только сегодня утром. Попробуйте прочувствовать этот момент — когда жизненная энергия разливается по вашему организму, наполняя бодростью и здоровьем. Эта же живительная сила таится в молодом побеге спаржи. Каждый раз, когда вы едите этот удивительный овощ, вспомните о том, что совсем недавно он был на пути к тому, чтобы превратиться в деревце. Этот мощный потенциал роста и расцвета он передаст и вам, наполняя фонтанирующей энергией юности.

Вдобавок спаржа поможет избавиться от неврологических заболеваний, а содержащиеся в ней фитохимические соединения хлорофилл и лютеин эффективно очистят ваши органы. Сила этих чудодейственных ростков, проникая глубоко в печень, селезенку, поджелудочную железу и почки, выводит токсины. Хлорофилл в сочетании с аминокислотами, такими как глютамин, треонин и серин, очищает организм от вредоносных тяжелых металлов.

Кроме того, некоторые из фитохимических веществ, которыми богата спаржа, являются ингибиторами токсинов, и этот факт еще только предстоит открыть ученым. То есть когда токсины — ДДТ, другие пестициды и тяжелые металлы — покинули организм, эти особые фитохимические вещества препятствуют его заражению новыми. Эта уникальная особенность спаржи делает ее средством номер один в борьбе против практически всех разновидностей рака.

Когда мы находимся в состоянии стресса, наше тело быстро теряет витамины группы В. Благодаря высокому содержанию легкоусвояемых витаминов этой группы, спаржа помогает нам компенсировать этот дефицит. Содержащийся в ней оксид кремния, а также микроэлементы, такие как железо, цинк, молибден, хром, фосфор, магний и селен, стабилизируют работу надпочечников. Еще одно ценнейшее свойство этих плодов — способность ощелачивать организм, выводя из него непродуктивные кислоты. Это отличная профилактика множества заболеваний, характерных для нашего непростого времени.

Заболевания

Обязательно включите в свой рацион спаржу, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Рассеянный склероз (РС), сепсис, болезнь Паркинсона, фибромиалгия, синдром хронической усталости (СХУ), рак мочевого пузыря, рак молочной железы, рак костей, преходящая ишемическая атака, подагра, камни в почках, рак легких, рак печени, мигрень, синдром Меньера, невропатия, диабет, гипогликемия, опоясывающий лишай, болезнь Лайма, вирус Эпштейна — Барр (ВЭБ)/мононуклеоз, остеомиелит, тиреоидит Хашимото, болезнь Грейвса, рак щитовидной железы, гипотиреоз, гиперфункция щитовидной железы, адреналиновая усталость, «низкий уровень заряда» репродуктивной системы, бесплодие, внезапная остановка дыхания во сне, воспаление тазовых органов, бурсит, целиакия, повреждение соединительной ткани, поликистоз яичников (ПКЯ), токсическое воздействие тяжелых металлов, герпес простой 1 (ВПГ-1), герпес простой 2 (ВПГ-2), грыжа пищеводного отверстия диафрагмы, язвенный стоматит, фиброзные опухоли, анемия.

Симптомы

Обязательно включите в свой рацион спаржу, если для вас характерен любой из следующих симптомов.

Подергивание, спазмы, покалывание и онемение конечностей, звон или гудение в ушах, нечленораздельная речь, запах тела, хроническая усталость, прыщи, ощущение покалывания, невралгия, увеличение веса, потеря веса, предменструальный синдром (ПМС), отсутствие мотивации, апатичность, тревожность, потеря либидо, потеря энергии, боли в животе, признаки менопаузы, непреодолимые позывы к

мочеиспусканию, боли в спине, боли в суставах, боль в области шеи, боли в ребрах, спайки, головокружение, растяжение брюшной полости, хроническая диарея, запор, увеличенная селезенка, кисты в яичниках, судороги ног, мышечные спазмы, ригидность мышц, воспаление.

Эмоциональная поддержка

Спаржа — незаменимый помощник в ситуациях, когда вы чувствуете скованность, стеснение, озабочены тем, что о вас могут подумать другие люди, или боитесь публичных выступлений. Быть может, правда, вы просто интроверт по натуре и вам вполне комфортно находиться в своей скорлупе, тогда как окружающие ожидают от вас действий, характерных для экстраверта. Но если вы понимаете, что вам действительно хотелось бы стать раскованнее и нужна помощь в раскрепощении, спаржа прибавит вам уверенности в себе.

Духовный урок

Ростки спаржи попадают к нам на стол в состоянии, оптимальном для потребления. Если бы они были «недоростками», то не успели бы приобрести многие из тех ценных свойств, о которых я рассказал, а в перезрелом виде — утратили бы их. Спаржа учит нас быть терпеливыми и уметь дожидаться естественного исхода событий, вместо того чтобы искусственно их торопить. Вместе с тем очень полезное умение — распознать, когда проект, встреча или разговор достигли своего пика, и уметь красиво их завершить с наилучшим результатом.

СОВЕТЫ

• Выбирайте толстые ростки спаржи — в них содержится больше всего питательных веществ (впрочем, тонкие ростки — это лучше, чем ничего, ведь и они могут принести ощутимую пользу).

• Чрезвычайно полезен свежий спаржевый сок в комбинации с соком сельдерея и огурца — не ленитесь делать такие замечательные витаминные коктейли.

• В апреле или мае старайтесь есть спаржу ежедневно — это поможет эффективно очистить организм.

СПАРЖЕВЫЙ СУП

Количество ингредиентов рассчитано **на 2–4 порции**

Этот крем-суп идеален для весеннего периода, когда воздух еще прохладный, но солнечные лучи все увереннее ведут рассказ о приближающемся лете. И если свежей спаржи в это время еще нет в продаже, вы вполне можете использовать замороженную.

- 5 стаканов измельченных ростков спаржи
- 1/2 репчатой луковицы в нарезанном виде
- 2 зубчика чеснока
- 1/2 ч. л. приправы для птицы
- 1/4 ч. л. морской соли
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1/2 стакана миндальных орехов
- Черный перец по вкусу

Поместите спаржу, репчатый лук и чеснок в соусницу. Добавьте два стакана воды, накройте и доведите до кипения. Пусть ростки варятся на медленном огне 5–7 минут, пока не станут мягкими. Снимите овощи с огня, слейте воду и выложите овощную смесь в блендер.[4] Добавьте остальные ингредиенты и измельчите до состояния однородной массы, одновременно выпуская из блендера пар.

Травы и специи

Ароматические травы

Орегано, розмарин, шалфей, тимьян

Ароматические травы орегано, розмарин, шалфей и тимьян обладают взаимодополняющими качествами. У каждой из них своя «специализация», но если вы регулярно потребляете их вместе, то содержащиеся в них фитохимические соединения и минералы обеспечивают надежную защиту от патогенных факторов современного мира. (Еще одна замечательная ароматическая трава — петрушка; о ней мы поговорим отдельно.)

Сила ароматических трав в том, что они очень близки к дикой природе — даже когда их выращивают искусственно. Они способны выживать и процветать даже в неблагоприятных условиях — и особый уход за ними не нужен. Науке пока неизвестен тот факт, что корни ароматических трав выделяют особое антигрибковое вещество, которое очень любят земляные черви. Черви собираются вокруг корней трав, поглощают эту субстанцию и, в свою очередь, насыщают кислородом почву и оставляют после себя полезные удобрения. Этот симбиоз дает ароматическим травам их уникальные целебные свойства. (Если вы выращиваете травы в горшках или же в вашем саду нет земляных червей, используйте минеральный раствор и органические удобрения в достаточных количествах.)

Давайте подробнее остановимся на каждом из этих замечательных растений.

• **Орегано.** Уничтожает в организме непродуктивные бактерии, такие как *H. pylori, Streptococcus* и *E. coli*, что, в свою очередь, предупреждает избыточный бактериальный рост в

тонкой кишке, возникновение язвенной болезни, воспаление среднего уха и гайморит. Масло орегано — отличное антибактериальное средство, особенно эффективное для борьбы с бактерией *E. coli,* которая вызывает дивертикулит и дивертикулез. Оно также обладает противогрибковым эффектом, не давая ни малейших шансов такому неприятному кожному заболеванию, как дерматомикоз.

• **Розмарин.** Еще одно замечательное антибактериальное средство, специализирующееся на уничтожении бактерий, стойких к воздействию антибиотиков. К примеру, это *C. difficile* и обладающий множественной устойчивостью к лекарственным средствам *Staphylococcus aureus*, или *MP3C*. Эти вредные бактерии — причина тяжелых инфекций, они могут вызывать расширение толстой кишки и иногда даже приводят к смерти.

• **Шалфей.** Эта ароматическая трава отлично справляется с грибками. Регулярно потребляя шалфей, можно легко и быстро избавиться от таких недугов, как эпидермофития стопы и паховый дерматомикоз, а также от грибковых поражений пищеварительной системы. Если вы имели контакт с токсичной плесенью, эта трава также поможет очистить организм. То же самое с токсичными тяжелыми металлами, накопившимися в вашем ЖКТ.

• **Тимьян.** Эта трава обладает антивирусным действием, уничтожая энтеровирусы, грипп, норовирус и все виды герпесвирусов, вызывающие аутоиммунные заболевания и болезнь Лайма (об этом заболевании я подробно рассказываю в своей первой книге). Тимьян — ваше секретное и очень мощное оружие против вирусов, которые атакуют ваш головной или спинной мозг, вызывая неврологические болезни.

Заболевания

Обязательно включите в свой рацион ароматические травы, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Инфекция *H. pylori,* инфекция *Streptococcus,* инфекция *E. coli,* избыточный бактериальный рост в тонкой кишке, язвенные болезни, острый фарингит, ушные инфекции, гайморит, дивертикулит, дивертикулез, стригущий лишай, мегаколон, инфекция *C. difficile,* МРЗС, грипп, энтеровирусы, норовирус, вирус Эпштейна — Барр/мононуклеоз, цитомегаловирус, болезнь Лайма, все кофакторы болезни Лайма (в том числе *Borrelia, Bartonella, Babesia* и микоплазма), респираторные инфекции, инфекции десен, звон в ушах, холера, пояснично-крестцовый радикулит, фибромиалгия, синдром хронической усталости (СХУ), волчанка, псориатический артрит, рассеянный склероз (РС), опоясывающий лишай, ревматоидный артрит, отеки, мигрень, герпес простой 1 (ВПГ-1), герпес простой 2 (ВПГ-2), ВГЧ-6, ВГЧ-7, ВГЧ-8, ВГЧ-9, пока еще не открытые учеными ВГЧ-10, ВГЧ-11 и ВГЧ-12, воспаление тазовых органов, В-лимфоцитарная болезнь, бактериальные инфекции, глазные инфекции, избыток аммиака в организме.

Симптомы

Обязательно включите в свой рацион ароматические травы,

если для вас характерен любой из следующих симптомов.

Боль в желудке, пищевые аллергии, боль в брюшной полости, головокружение, хроническая усталость, выделения (например, вагинальные или глазные), вздутие, тошнота, кашель, тревожность, зуд, волдыри, сыпь, головные боли, анальный зуд, контакт с плесенью, все неврологические симптомы (включая покалывание, онемение, спазмы, подергивание мышц, невралгию и стеснение в груди), воспаление аппендикса, боль в мочевом пузыре, проблемы с балансом, заложенные уши, застойные явления в организме, боль в ушах, избыток слизи, лихорадка, боль в челюсти.

Эмоциональная поддержка

Живя в современном мире, мы регулярно попадаем в стрессовые ситуации, поэтому неудивительно, что эмоциональные реакции на происходящее бывают бурными. Когда вы начинаете постоянно реагировать на все слишком остро, теряя внутренний покой, обратитесь за помощью к ароматическим травам. Великолепная четверка: орегано, розмарин, шалфей и тимьян — поможет вам вновь обрести равновесие и встречать ежедневные жизненные испытания с новыми силами.

Духовный урок

Эти ароматические травы — ровесники человечества как вида: в той или иной своей форме они существовали испокон веков. Все это время они были рядом с людьми, помогая адаптироваться и выживать в мире, постоянно подбрасывающем новые испытания. Орегано, розмарин, шалфей и тимьян — замечательные учителя, напоминающие нам о том, кем мы являемся и кем можем стать. Они помогают нам вернуться к истокам и черпать силы из глубин своей индивидуальности.

СОВЕТЫ

• Используйте эти ароматные травы каждый день при приготовлении пищи. Экспериментируйте смелее, и вы увидите, сколько ваших любимых блюд выигрывают от добавления в них щепотки орегано, тимьяна, шалфея и розмарина.

• Найдите в своей жизни место для эфирных масел

этих трав — к примеру, добавляя их в воду, когда вы принимаете ванну. Это поможет вам очистить и привести в гармоничное состояние тело, разум и душу.

СОЛОМКА ИЗ КОРНЕПЛОДОВ В КЛЯРЕ С ДОБАВЛЕНИЕМ ТРАВ

Количество ингредиентов рассчитано **на 3–4 порции**

Секрет отменного вкуса и аромата этого блюда — именно в травах, так что не поленитесь уделить лишние несколько минут тому, чтобы как следует обвалять в них овощи. И сделайте сразу целый противень — чем больше, тем лучше, ведь долго они у вас не залежатся.

- Примерно 1,5 кг разных корнеплодов (например, картофеля, сладкого картофеля, моркови, сельдерея и пастернака)
- 2 ст. л. кокосового масла
- 1 ч. л. морской соли
- 2 ст. л. тщательно измельченного чеснока
- По 1 ч. л. тщательно измельченного шалфея, орегано, розмарина и тимьяна

Разогрейте духовку до 200 °C. Очистите корнеплоды от кожуры и нарежьте их соломкой. Поместите овощную нарезку в большую кастрюлю, налейте в нее воды так, чтобы она полностью покрывала овощи, и дайте закипеть. Варите овощи 5–7 минут — не передержите их на огне: на этом этапе приготовления они не должны быть мягкими. Вылейте воду из кастрюли. Добавьте кокосовое масло, морскую соль, чеснок и травы и перемешайте. Закройте кастрюлю крышкой и энергично потрясите, чтобы овощи хорошенько обвалялись в травах и чесноке.

Выстелите противень пищевым пергаментом и выложите на него овощи. Поставьте противень в духовку и запекайте 20–25 минут (не забудьте перевернуть каждый корнеплод, чтобы он пропекся равномерно). На овощах должна появиться золотистая корочка — это означает, что они готовы.

Имбирь

Мир, в котором мы живем, переменчив и непредсказуем. С утра мы строим планы на день, а потом случается что-то непредвиденное — ломается автомобиль, на работе поручают срочное задание, кто-то из домашних подбрасывает проблем. И вот мы уже функционируем в «кризисном режиме», когда одна неожиданность сменяется другой, — и так изо дня в день. В итоге чересчур эмоциональное реагирование на ситуации входит в норму и постепенно истощает наши силы.

Имбирь поможет привести себя в состояние расслабленности после стрессового дня, что дается большинству из нас с огромным трудом, ведь после дневного напряжения наше тело по инерции продолжает оставаться в мобилизованном состоянии. А это — верный путь к возникновению заболеваний, обусловленных стрессом, — адреналиновой усталости, кислотного рефлюкса, гастрита, хронической мышечной боли. Имбирь — отличное спазмолитическое средство. Если у вас несварение желудка, выпейте чашку чая с этим растением, и вы сразу же почувствуете облегчение, причем с долговременным эффектом. Он благотворно воздействует на органы и мышцы, подсказывая им, что уже можно расслабиться.

Успокаивающее действие окажет имбирь и на горло, перенапряженное от долгого общения, публичного выступления или громкой поддержки любимой футбольной команды на стадионе. Он снимет головные боли, вызванные нервным напряжением, и поможет вывести из мышц избыток молочной кислоты, которая накопилась в них в результате стресса.

Спазмолитические свойства имбиря являются результатом содержащихся в нем более чем 60 микроэлементов, более 30 аминокислот (многие из которых еще неизвестны медицине) и свыше 500 ферментов и коферментов. Имбирь укрепляет иммунную систему, уничтожает вирусы, бактерии и паразитов, восстанавливает ДНК и увеличивает выработку организмом витамина B_{12}. И это еще далеко не все, на что он способен, — многие потрясающие свойства и секреты этого растения науке еще только предстоит открыть.

Заболевания

Обязательно включите в свой рацион имбирь, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Панкреатит, желчные камни, гастрит, синдром раздраженной толстой кишки, внезапная остановка дыхания во сне, язвенный стоматит, спазматический мочевой пузырь, ларингит, простуда, грипп, кислотный рефлюкс, грыжа пищеводного отверстия диафрагмы, вирус Эпштейна — Барр/мононуклеоз, мигрень, чрезмерный рост бактерий тонкой кишки, заболевания щитовидной железы, тазовое воспалительное заболевание, ВГЧ-6, экзема, псориаз, боковой амиотрофический склероз, подошвенный фасциит, синдром Рейно, радиоактивное облучение, все типы рака (особенно рак щитовидной железы и рак поджелудочной железы), целиакия, хронический синусит, ушные инфекции, микозы, грыжа пищеводного отверстия диафрагмы, вирус папилломы человека, лимфедема, адреналиновая усталость, волчанка, ревматоидный артрит, псориатический артрит, опоясывающий лишай.

Симптомы

Обязательно включите в свой рацион имбирь, если для вас характерен любой из следующих симптомов.

Мышечные спазмы, ганглиозные кисты, напряженность мышц, боль в мышцах, проблемы с нижнечелюстным суставом, тревожность, метеоризм, желудочные колики, боль в животе, несварение желудка, головные боли, судороги желчного пузыря, тазовая боль, боль в спине, головокружение, боль в носовых пазухах, застойные явления (особенно в груди и/или носовых пазухах), кашель, частые позывы к мочеиспусканию, недержание, задержка мочеиспускания, увеличение веса, пищевые аллергии, плохие результаты мазка Папаниколау, нехватка минералов, чувствительность к пищевым продуктам, отрыжка, диарея, спутанность сознания, хроническая тошнота, синдром раздраженной толстой кишки, расстройства пищеварения, высокий уровень холестерина, расстройство сна, хроническая усталость.

Эмоциональная поддержка

Имбирь — идеальное средство для тех, кто не решается высказать свои мысли вслух и боится выразить чувства. Держать все в себе вредно не только для наших эмоций, но и для тела — это приводит к мышечным спазмам и другим неприятным явлениям. Имбирь поможет стряхнуть ненужное напряжение и найти в себе решимость сказать кому-то важные слова.

Духовный урок

Имбирь учит нас отпускать неприятные ситуации, не анализируя их слишком долго и не реагируя чересчур остро. Спазмолитический, успокаивающий эффект растения распространяется не только на наши мышцы и органы, но и на душу, очищая ее от застарелых ран и прививая умение относиться к некоторым вещам легче.

СОВЕТЫ

• Имбирь можно использовать повторно — например, заваривать несколько чашек чая с одним и тем же имбирем.

• Когда вы пьете чай с имбирем в полнолуние, это вполовину усиливает его лечебные свойства.

• Перед тем как принять серьезное жизненное решение, укрепите свой дух и тело имбирем.

• Если вы собрались принять лечебную ванну, выпейте воды или чая с имбирем — это сделает водную процедуру еще полезнее.

ИМБИРНЫЙ ЛАЙМАД

Количество ингредиентов рассчитано **на 2–4 порции**

Этот имбирный лаймад обладает замечательным освежающим и тонизирующим эффектом. Если вы пытаетесь отучить себя от напитков, содержащих кофеин, — это как раз то, что вам нужно.

• 1/4 стакана меда

• 4 стакана воды, порционно

• 1 ст. л. имбирного сока (из кусочка имбиря размером примерно 8 см)

• 1 стакан сока лайма (примерно из 10 плодов)

• 1/4 стакана свежих листьев мяты

Нагрейте четверть стакана меда и один стакан воды в небольшой кастрюле до полного растворения меда. Дайте жидкости охладиться.

Выдавите из имбиря и плодов лайма сок в большой графин. Добавьте в него оставшиеся три стакана воды. Туда же влейте охлажденную медовую воду и добавьте свежие листья мяты. Поставьте в холодильник — этот напиток подают на стол ледяным.

Корень солодки

Корень солодки — один из самых надежных помощников в борьбе против хронических заболеваний, поразивших мир в последнее столетие. В первую очередь он обладает мощным противовирусным действием. Как вы могли прочитать в главе «Спасите себя: правда о том, что вам мешает», герпесвирусы (включая вирус Эпштейна — Барр, ВГЧ-6, цитомегаловирус и стригущий лишай) являются распространенной причиной множества таинственных болезней. Среди них — фибромиалгия,

синдром хронической усталости, болезнь Лайма, синдром Меньера, адреналиновая усталость, а также головокружения, боли в теле, невралгия челюсти, шеи, плеча. Они же вызывают так называемые аутоиммунные заболевания — например, ревматоидный артрит и тиреоидит, или зоб Хашимото (каждое из которых подробно описано в моей первой книге).

На самом деле это не ваше тело атакует само себя, а штаммы и мутировавшие виды этих герпесвирусов. Именно поэтому нам нужно эффективное противовирусное средство, каким и является корень солодки. Содержащиеся в нем фитохимические вещества не дают вирусу возможности развиваться, буквально выталкивая его из организма. Мало что сравнится по эффективности с корнем солодки, когда речь идет о противостоянии аутоиммунным заболеваниям.

Это растение также очень полезно для людей с низким кровяным давлением и для тех, кто имеет проблемы с печенью. Кроме того, это настоящая панацея от проблем с надпочечниками: ни женьшень, ни родиола, ни базилик, ни даже ашвагандха не могут конкурировать с корнем солодки в этой области. Все эти травы лишь поддерживают функцию надпочечников, то есть служат скорее для профилактики, чем для лечения. Корень солодки же выполняет роль зарядного устройства для этого органа, наполняя его жизненной энергией.

О корне солодки существуют противоречивые мнения, но вы можете смело отбрасывать все негативное, любые сомнения в пользе этого чудесного растения. Дайте себе шанс стать здоровее с его помощью.

Заболевания

Обязательно включите в свой рацион корень солодки, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Фибромиалгия, синдром хронической усталости (СХУ), болезнь Лайма, синдром Меньера, невропатия, болезнь Грейвса, интерстициальный цистит, дивертикулит, дивертикулез, все аутоиммунные болезни и расстройства (особенно тиреоидит Хашимото, волчанка и ревматоидный артрит), остеомиелит, мигрень, нарушения пищеварения, острый фарингит, вирус Эпштейна — Барр/мононуклеоз, опоясывающий лишай, гиперфункция щитовидной железы, воспаление аппендикса, плечелопаточный периартрит, воспаление мозга, гипотиреоз, гастрит, неврит лицевого нерва, депрессия, ларингит, адреналиновая усталость, инфекции мочевыводящих путей, пояснично-крестцовый радикулит, гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ).

Симптомы

Обязательно включите в свой рацион корень солодки, если для вас характерен любой из следующих симптомов.

Головокружение, боли в теле, тревожность, бессонница, невралгия, боль в челюсти, боль в области шеи, боль в области плеч, затуманенность сознания, покалывание и онемение конечностей, запор, боль в животе, головные боли, тошнота, пищевые аллергии, холодные конечности, симптомы менопаузы, язвенный стоматит, кислотный рефлюкс, звон или гудение в ушах, проблемы с нижнечелюстным суставом, предменструальный синдром (ПМС), низкий уровень соляной кислоты, вагинальное жжение, вагинальные боли, язвы (включая язву желудка и двенадцатиперстной кишки), прыщи, тики, спазмы, трудности при глотании, учащенное сердцебиение, застойная печень, боли в области таза, потеря либидо, воспаление селезенки.

Эмоциональная поддержка

Корень солодки показан всем, кто пропускает эмоции через свое тело, а не только через голову. Если вы принадлежите к числу гиперчувствительных людей, для которых любое недопонимание с близким человеком вызывает боль в желудке или внутреннее напряжение, регулярно принимайте в пищу это растение. Это существенно облегчит вашу жизнь.

Духовный урок

При правильном использовании корень солодки может вернуть здоровье людям, которые всю свою жизнь вели борьбу с болезнями. Если вы когда-либо были серьезно больны, то знаете, что выздоровление — это настоящее волшебство. Те, кто через это не прошел, просто видят со стороны, как выздоравливающий возвращается к привычной жизни, но тот, кто прочувствовал ситуацию изнутри, воспринимает это как чудо. И не только сам факт исцеления, но и средство, с помощью которого оно произошло. Корень солодки учит нас, что в повседневной жизни много маленьких чудес — стоит лишь научиться их замечать.

СОВЕТЫ

• Если вы пытаетесь отучить себя от употребления кофеина, попробуйте чай с корнем солодки. Он зарядит вас энергией с самого утра ничуть не хуже, чем привычный кофе.

• Если у вас проблемы с пищеварением или вы съели что-то некачественное на обед в ресторане, выпейте чай с корнем солодки. Это поможет работе вашего желудочно-кишечного тракта.

• Настойка из корня солодки более эффективна, если она не содержит спирта.

ЧАЙ С КОРНЕМ СОЛОДКИ И КОРИЦЕЙ

Количество ингредиентов рассчитано **на 4 чашки**

Насыщенный вкус и аромат этого чая вызовет у вас самые теплые воспоминания. Отхлебывая из чашки, мысленно вернитесь в далекое счастливое детство и вспомните вкус конфет из корня солодки — и у вас сразу станет солнечно на душе.

• 2 ст. л. сушеного корня солодки
• 1 ч. л. апельсиновой цедры
• 1 ч. л. молотой корицы
• 1/2 ч. л. гвоздики в целом виде

Смешайте все ингредиенты в небольшой чаше. Закипятите четыре чашки воды. Для каждой порции чая используйте одну чайную ложку смеси на одну чашку

горячей воды.[5] Заваривайте пять минут или дольше — по вкусу.

Кориандр

Кориандр, также известный как кинза или китайская петрушка, — одно из лучших натуральных средств очистки организма от тяжелых металлов. Секрет этого растения — в волшебной живой воде, бегущей по его «венам» в стеблях и листьях. Благодаря ей целебные компоненты кориандра легко

преодолевают гематоэнцефалический барьер. Эта жидкость богата минеральными солями, в состав которых входят такие минералы, как натрий, калий и хлорид, которые связаны с мощными фитохимическими веществами. Попадая в тело, эти ценные минеральные соли присоединяются к другим минералам, циркулирующим в организме, усиливая их действие. Соединяясь с аминокислотами, такими как глицин и глютамин, эти минеральные соли образуют нейротрансмиттеры. В итоге наш мозг получает двойную поддержку: фитохимические вещества уничтожают токсичные тяжелые металлы, в результате чего из их окисленных остатков высвобождаются нейроны. Таким образом, кориандр осуществляет эффективную детоксикацию мозга и стимулирует его работу.

Одним людям нравится пикантный, пряный вкус кориандра, а другим он кажется слишком резким и неприятным. На этот счет существует генетическая теория, однако у нее нет доказательств — и быть, по правде говоря, не может, ведь гена, ответственного за симпатии или антипатии в отношении определенной пищи, попросту не существует. Что же тогда является причиной отвращения к кориандру у некоторых из нас? Все дело в том, что в организме такого человека процесс окисления тяжелых металлов (в данном случае это, как правило, комбинация алюминия, никеля и/или меди в любых пропорциях) происходит быстрее, чем у других. А это означает, что токсичные отходы поступают в лимфу и слюну — и в тот момент, когда кориандр соприкасается со ртом, содержащиеся в нем фитохимические вещества связываются с этими токсинами. В результате мы чувствуем этот неприятный привкус, который как раз свидетельствует о том, что это растение действенно и реально необходимо для нас.

Кориандр помогает очистить от токсинов и тяжелых металлов и другие системы и органы нашего тела, в частности печень. Весьма полезен он и для надпочечников. Растение приводит в норму уровень глюкозы в крови, помогает сбросить лишний вес и эффективно борется с такими неприятными недугами, как спутанность сознания и проблемы с памятью. Наконец, кинза — замечательное антивирусное средство, благодаря которому можно легко и быстро избавиться от вируса Эпштейна — Барр, стригущего лишая, ВГЧ-6, цитомегаловируса и других герпесвирусов в самых разных формах и проявлениях. Эта чудесная трава также эффективна и при анти-ВИЧ-терапии.

Обладает кориандр и антибактериальными, а также антипаразитическими свойствами. Вам его вкус может нравиться или не нравиться, но уж кто его на дух не переносит — так это

глисты. Они просто не смогут жить в организме, в который регулярно поступает кинза. Словом, это целебное растение поможет справиться с любой напастью — будь то хроническое заболевание или острое, диагностируемое или нет.

Заболевания

Обязательно включите в свой рацион кориандр, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Болезнь Альцгеймера, деменция, депрессия, синдром навязчивых состояний, синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), аутизм, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), вирус Эпштейна — Барр/мононуклеоз, опоясывающий лишай, ВГЧ-6, цитомегаловирус, болезнь Паркинсона, болезнь Аддисона, синдром Кушинга, синдром ортостатической тахикардии, синдром Рейно, поясничнo-крестцовый радикулит, синдром хронической усталости (СХУ), фибромиалгия, рассеянный склероз (РС), мигрень, болезнь Мениера, заболевания щитовидной железы, неспецифический язвенный колит, боковой амиотрофический склероз, экзема, псориаз, инфекции мочевыводящих путей, все аутоиммунные болезни и расстройства, невралгия тройничного нерва, повреждение миелиновой оболочки нерва, фиброзные опухоли, раны.

Симптомы

Обязательно включите в свой рацион кориандр, если для вас

характерен любой из следующих симптомов.

Потеря памяти, спутанность сознания, дезориентация в пространстве, спазмы, подергивания мышц, нечувствительность, покалывание, свисание стопы, тревожность, пищевые аллергии, боль в спине, боль в области шеи, боль в челюсти, головные боли, головокружение, застойная печень, увеличение веса, дефицит минералов, чувствительность к пищевым продуктам, отравление тяжелыми металлами, токсичность крови, нервозность, запор, воспаленная печень, воспалительные процессы, приступообразные ощущения жара, расстройства сна, боль в суставах, невралгия, звон или гудение в ушах.

Эмоциональная поддержка

Если вас легко выбить из колеи, если вас часто приводит в замешательство необходимость сделать жизненный выбор, если вы озадачены поведением близкого человека или сомневаетесь насчет своего предназначения — обратитесь за помощью к кориандру. Эта удивительная трава привнесет в вашу жизнь ясность и поможет четко увидеть, каким путем следовать, не отвлекаясь на посторонние раздражители.

Духовный урок

Кориандр учит нас, что жизнь — это никогда не прекращающийся, бесконечный цикл очищения. Мы избавляемся от тяжелых металлов, отравляющих наше тело, — и точно так же мы призваны помочь своим близким избавиться от негативных эмоций. Если близкому человеку нужно выговориться, выслушайте его и окажите необходимую поддержку. В свою очередь, наши друзья и родные тоже поддержат нас в процессе столь необходимой эмоциональной детоксикации.

СОВЕТЫ

• Чтобы помочь нашему телу избавиться от засоряющих его токсичных тяжелых металлов, кориандр должен быть свежим.

• Часто кориандр используют лишь в качестве украшения для блюд. Однако если вы хотите достичь ощутимых результатов, включите его в свой ежедневный рацион как полноправный продукт питания. Из этого

растения можно выжимать сок за компанию со свежими овощами, добавлять его в смузи, салат, суп, соус сальса и гуакамоле. Чем больше кориандра вы потребляете, тем более крепким здоровьем сможете в итоге похвастаться.

СОУС ПЕСТО С КИНЗОЙ

Количество ингредиентов рассчитано **на 1–2 порции**

Благодаря добавлению кинзы вкус песто приобретает в этом рецепте новое яркое звучание. Вы можете использовать этот соус в качестве салатной заправки, смеси для обмакивания или поливать им свои любимые овощи — он хорош и уместен в любой роли.

- 2 стакана кинзы
- 1/4 чашки грецких орехов
- 1/2 спелого лимона
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. л. оливкового масла
- Щепотка морской соли

Тщательно измельчите все ингредиенты с помощью кухонного комбайна. Переложите песто в небольшую чашу и используйте как соус или заправку для салата.

Куркума

Куркума полезна для всех систем нашего организма. Она содержит куркумин — фитохимическое вещество с ярко выраженными противовоспалительными свойствами. Это делает ее незаменимым средством в борьбе с таким заболеванием, как волчанка, — когда тело застревает в цикле привычных реакций на болезнь, даже если возбудителя (в данном случае это вирус Эпштейна — Барр) уже нет. Ведь воспаление, сопровождающее хронические заболевания, вызвано иммунным ответом организма

на присутствие инородного тела, такого как вирус. И иногда нашему телу нужна помощь в том, чтобы разорвать порочный круг повторяющихся реакций на патогены — и такую помощь может оказать куркума. Растение содержит натуральные и очень полезные стероидные соединения куркумина, а также другие вещества, способствующие уменьшению воспаления.

Поэтому куркума — лучший помощник, когда у вас есть воспаление и боль в каком угодно органе — начиная от суставов и заканчивая головным мозгом. Что касается воспаления мозга — множество людей страдает от недиагностируемого таинственного вирусного энцефалита в легкой форме. Этот отек мозга настолько мал, что его не обнаруживают медицинские приборы, а симптомы его иногда диагностируют как миалгический энцефаломиелит/синдром хронической усталости. Результатом этого таинственного заболевания становится сильная головная боль, ощущение давления в голове, головокружение, расплывчатое зрение, которое не могут исправить очки, тревожность и панические состояния. Панацея от этой беды последних десятилетий — куркума.

Кроме того, содержащиеся в этом растении вещества улучшают кровоток, в результате чего кровь приливает к органам, нуждающимся в ее повышенной циркуляции. А значит, его необходимо включать в рацион всем, кто страдает хроническими реакциями на гистамин или токсичностью крови в результате плохого кровообращения или застойной печени. Куркума богата марганцем, который в комбинации с куркумином делает эту специю отличным средством для сердечно-сосудистой системы. Куркума понижает уровень плохого холестерина, повышает уровень хорошего, угнетает рост опухолей и кист и может предотвратить практически любую разновидность раковых заболеваний, особенно рак кожи. Помимо этого, марганец активирует способность растения выводить из организма тяжелые токсичные металлы.

Заболевания

Обязательно включите в свой рацион куркуму, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Аллергия, волчанка, энцефалит, высокий уровень холестерина, опухоли (включая опухоли головного мозга), синдром поликистозных яичников, фиброзные опухоли, все типы рака (особенно рак кожи), избыточный рост бактерий тонкой кишки, грипп, простуды, заболевания пазух носа, гиперфункция щитовидной железы, адреналиновая усталость, синдром хронической усталости (СХУ), вирус Эпштейна — Барр/ мононуклеоз, рассеянный склероз (РС), ревматоидный артрит (РА), боковой амиотрофический склероз, плечелопаточный периартрит, лимфома (включая неходжкинскую), экзема, псориаз, бактериальная пневмония, бурсит, синдром канала запястья, целиакия, церебральный паралич, хронический бронхит, эмфизема, эндометриоз, болезни сердца, липома, глаукома, болезнь Лайма, болезнь Грейвса, мигрень, ожирение, артрит, болезнь Паркинсона, паразиты, синдром Рейно, сезонное аффективное расстройство, пояснично-крестцовый радикулит, тиреоидит Хашимото, кандидоз.

Симптомы

Обязательно включите в свой рацион куркуму, если для вас характерен любой из следующих симптомов.

Сыпь, крапивница, застойные явления, воспаление мозга, воспаление суставов, воспаление нерва, плохое кровообращение, кисты, вялая работа печени, жар печени, нехватка минералов, перхоть, боль в спине, боль в шее, боль в ногах, давление в голове, головокружение, тревожность, сильные головные боли, расплывчатое зрение, дезориентация, паника, ангина, кашель, боли в теле, одеревенение тела, раздражительность, бессонница, чувствительность к химикалиям, отравление тяжелыми металлами, деперсонализация, дискинезия, эмоциональное переедание, избыток слизи, реакции на гистамин, гормональный дисбаланс, низкий уровень соляной кислоты, расстройства пищевого поведения, электромагнитная гиперчувствительность, периодическое вагинальное кровотечение, боль в челюсти, вспышки гнева, судороги ног, низкий уровень кортизола, симптомы менопаузы, мышечные спазмы, ригидность мышц, боли при движении, боли в носовых пазухах, гипотиреоз, увеличение веса.

Эмоциональная поддержка

Куркума может помочь тем из нас, у кого имеются проблемы с самооценкой. Если вы регулярно недооцениваете свой вклад в рабочие проекты или отношения, если вы слишком строги с собой или не умеете принимать комплименты, считая, что вы их не заслужили, — познакомьтесь поближе с куркумой. Это растение поможет вам научиться любить и ценить самих себя такими, какие вы есть, ведь вы уникальная личность, созданная Богом, и имеете множество талантов, которые дарите этому миру.

Духовный урок

Противовоспалительные свойства куркумы так сильны, что намекают нам на необходимость остановиться на минутку и задуматься, что еще в нашей жизни стоит привести в состояние гармонии и покоя. Ведь воспаление бывает не только на физическом уровне — мы точно так же можем воспаляться ментально, эмоционально и даже духовно. Проявляется это в виде гнева, осуждения, обвинения или постоянного недовольства окружающим миром и своей жизнью. И точно так же как

физическое воспаление, эти состояния души и духа вызывают у нас ощутимый дискомфорт. Бывает и так, что причина эмоционального дисбаланса уже осталась в прошлом, а вы тем не менее застряли в петле привычных негативных реакций, переживая эту боль вновь и вновь. Куркума подсказывает: в следующий раз, когда вы почувствуете признаки экзистенциального воспаления, вспомните, чем оно было вызвано в прошлом, и отпустите эти воспоминания с миром.

СОВЕТЫ

• Чтобы помочь своему организму справиться с простудой, кашлем, заложенным носом, болью в горле, гриппом, выдавите сок из свежих плодов куркумы и имбиря. Такая концентрированная лечебная сыворотка является эффективным отхаркивающим средством. Сделайте несколько небольших глотков в течение дня — и выздоровление наступит быстрее обычного.

• После тяжелого физического труда или интенсивных спортивных упражнений принимайте куркуму. Неважно, в какой форме — в виде специи в пище, в виде сока или чая, или же как пищевую добавку, главное, чтобы она попала в ваш организм. Куркума сокращает время восстановления мышц, связок и суставов после тренировки, а также оказывает противовоспалительное действие в случае микротравм.

ШОТЫ ИЗ КУРКУМЫ И ИМБИРЯ

Количество ингредиентов рассчитано **на 2–4 порции**

Эти иммуностимулирующие шоты — вариация куркумно-имбирной сыворотки, о которой я говорил выше. Попробуйте их при первых признаках простуды — и вы дадите вашему организму мощное оружие для успешной борьбы с наступающим недугом.

• Плод куркумы длиной 10 см
• Плод имбиря длиной 10 см
• 2 апельсина
• 4 зубчика чеснока

По очереди пропустите каждый из ингредиентов через соковыжималку. Каждый сок держите отдельно.

Соедините одну чайную ложку сока куркумы, одну чайную ложку сока имбиря, 1/4 чайной ложки сока чеснока и 1/4 стакана апельсинового сока в небольшом стакане. Смешайте их и сразу же выпейте.

Примечание: количество необходимых ингредиентов может варьироваться в зависимости от используемой вами соковыжималки.

Лимонная мята

Лимонная мята, также известная как мелисса благодаря своему ботаническому названию *Melissa officinalis*, — лучшее природное лекарство для расшатанных нервов. Это касается в том числе и нервов, задействованных в пищеварении. Множество людей страдают от гиперчувствительности желудочно-кишечного тракта, которой не могут дать толкового объяснения даже опытные врачи. Часто корнем этой проблемы являются чувствительные нервные окончания органов пищеварения. Например, воспаление диафрагмальных нервов (которые, контролируя работу диафрагмы, влияют и на желудок), а также блуждающих нервов (проходящих через диафрагму и, по сути, управляющих пищеварением). То же самое бывает и в случае воспаления нервов, которые соединяют позвоночник и пищеварительную систему.

Причиной воспаления нервных окончаний может быть пища, которая, проходя по ЖКТ, раздражает слизистую оболочку пищеварительных органов. Повышенная чувствительность нервов может вызывать в числе прочего потерю аппетита, тошноту и позывы к рвоте в нервном состоянии. Лимонная мята — удивительный дар природы, богатый биоактивными фитохимическими веществами, которые успокаивают нервные рецепторы и помогают снять стресс.

Кроме того, в мелиссе содержится множество микроэлементов — бор, марганец, медь, хром, молибден, селен, железо, оксид кремния. Эта трава помогает уберечь наши запасы витамина B_{12} от истощения, а также обладает антипаразитическими, антивирусными и антибактериальными свойствами. С помощью лимонной мяты можно избавиться от вируса Эпштейна — Барр, стригущего лишая, ВГЧ-6 и других герпесвирусов. Она поможет вылечить тонзиллит — воспаление, вызванное стрептококками, очистить печень, селезенку и почки, избавить вас от интерстициального цистита и инфекций мочевых путей.

Заболевания

Обязательно включите в свой рацион лимонную мяту, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Проблемы с абсорбцией питательных веществ, ларингит, интерстициальный цистит, кандидозы, инфекции мочевыводящих путей, например инфекции мочевого пузыря и почек, ангина, гипертония, вирус Эпштейна — Барр/мононуклеоз, опоясывающий лишай, ВГЧ-6, преходящая ишемическая атака, адреналиновая усталость, стафилококковые инфекции, инфекция *H. pylori*, избыточный рост бактерий тонкой кишки, ушные инфекции и другие проблемы с ухом, грыжа пищеводного отверстия диафрагмы, невропатия, стригущий лишай, плечелопаточный периартрит, депрессия, заболевание щитовидной железы, мигрень, синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), острый фарингит, аутизм, узелки на костях и гландах, болезнь Лайма, боковой амиотрофический склероз, герпес простой 1 (ВПГ-1), герпес простой 2 (ВПГ-2), купероз, нарушение остеогенеза, поликистозный яичниковый синдром, синдром Меньера.

Симптомы

Обязательно включите в свой рацион лимонную мяту, если для вас характерен любой из следующих симптомов.

Потеря аппетита, проблемы со сном, тревожность, чувствительность желудка, учащенное сердцебиение, приступообразные ощущения жара, ночная потливость, боли в желудке, гастрит, метеоризм, нервозность, хроническая усталость, диарея, частые позывы к мочеиспусканию, набор веса, слабость в конечностях, плохое пищеварение, нехватка микроэлементов в организме, зубная боль, лихорадка, судороги, кровотечения из носа, воспалительные процессы, гистаминовая реакция, воспаление мозга.

Эмоциональная поддержка

Стрессы и неуверенность в завтрашнем дне — частые спутники современного человека. Бывает, что тягостные мысли и волнения настолько одолевают нас, что не дают спать по ночам и в результате приводят к нервному истощению. Лимонная мята поможет справиться с этой актуальной для многих из нас проблемой, отгоняя тревогу прочь и принося умиротворение и покой.

Духовный урок

Лимонная мята — это многофункциональное растение, помогающее людям справляться с массой различных недугов. Оно напоминает о том же и нам: мы пришли в эту жизнь со множеством задач, которые необходимо выполнить в течение отведенного времени. Мы просто обязаны разносторонне себя развивать и реализовывать свои таланты на благо окружающего мира.

СОВЕТЫ

• Вы можете заварить настоящий солнечный чай. Для этого поставьте графин с водой и свежей мелиссой под прямые солнечные лучи на несколько часов. Солнечный свет усиливает целебные свойства растения.

• Добавляйте листья лимонной мяты понемногу в салаты — это добавит им вкуса и пользы. Для этого удобнее всего выращивать траву прямо у себя на подоконнике — чтобы всегда иметь ее под рукой.

• Перед сном выпивайте чашечку чая с мелиссой — это приведет в порядок нервную систему и поможет вам скорее заснуть и лучше выспаться.

ЧАЙ С ЛИМОННОЙ МЯТОЙ

Количество ингредиентов рассчитано **на 2–4 чашки**

Этот чай — отличное успокоительное, подаренное людям природой. Вкус лимона органично дополняет аромат травы, не перебивая его. Впрочем, количество ингредиентов вы всегда можете варьировать в зависимости от собственных вкусовых предпочтений.

• 2 ст. л. лимонной мяты

• 1 ч. л. тертой цедры лимона

• 1/2 ч. л. измельченных листьев свежего тимьяна[6]

• 1 ч. л. лимонного сока

Смешайте лимонную мяту, лимонную цедру и тимьян в небольшой чаше. Закипятите четыре чашки воды. Для каждой порции чая используйте одну чайную ложку смеси на одну чашку воды. Заваривайте в течение пяти минут или дольше — в зависимости от того, какую крепость чая предпочитаете. Непосредственно перед подачей на стол добавьте в каждую чашку 1/2 чайной ложки лимонного сока.

Лист малины

Когда мы думаем о малине, имеем в виду исключительно ее вкусные спелые ягоды, а между тем листья растения заслуживают не меньшего пиетета. Особенно полезен лист малины для женской репродуктивной системы, а также для нормализации гормонального фона в целом. Например, это отличное средство для поддержки выработки надпочечниками эстрогена, прогестерона и тестостерона; кроме того, он снабжает щитовидную железу важными нутриентами. Таким образом, лист

малины стимулирует работу всей эндокринной системы.

Поэтому неудивительно, что чай с листьями малины — мощное тонизирующее средство для женщин, желающих забеременеть. Его пьют, чтобы поскорее зачать ребенка, предотвратить возможность выкидыша, а также чтобы восстановиться после родов. Это удивительное растение способно увеличить количество грудного молока у молодой мамы, а также напитать его витаминами и минералами.

Для мужчин лист малины тоже имеет свою ценность — он очищает кровь и в целом служит средством детоксикации организма. Для любого человека, независимо от пола и возраста, это универсальное противовоспалительное средство — благодаря наличию в его составе антиоксидантов, таких как антоцианы и полифенолы. Лист малины также помогает при дефиците железа в организме, стимулирует рост волос и укрепляет поджелудочную железу. Помимо всего прочего, это отличный адаптоген.

Заболевания

Обязательно включите в свой рацион лист малины, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Бесплодие, выкидыш, фиброзные опухоли, послеродовая депрессия, анемия, инфекции мочевыводящих путей, такие как инфекции мочевого пузыря и почек, заболевание щитовидной железы, панкреатит, воспаление десен, «низкий уровень заряда» репродуктивной системы, болезнь Грейвса, тиреоидит Хашимото, гипотиреоз, маточные полипы, гастрит, воспаленная матка, яичники и/или фаллопиевы трубы, кисты яичников, выпадение матки, пролапс мочевого пузыря, вирус папилломы человека (ВПЧ), расстройства эндокринной системы, бактериальный

вагиноз.

Симптомы

Обязательно включите в свой рацион лист малины, если для вас характерен любой из следующих симптомов.

Малое количество грудного молока, пищевые аллергии, хроническая усталость, несварение желудка, дефицит железа, потеря волос, плохие результаты мазка Папаниколау, гормональный дисбаланс, приступообразные ощущения жара, периодические вагинальные кровотечения, выделения из влагалища, вагинальное жжение, судороги.

Эмоциональная поддержка

Лист малины — замечательный друг и помощник для тех, кто ищет любви, сочувствия, тепла, эмоционального комфорта и немного восхищения. Дайте ему шанс наполнить теплом и уютом ваше сердце и поделитесь им с друзьями и любимыми.

Духовный урок

Кусты малины могут так разрастись в вашем саду, что потеснят все другие растения, если только их вовремя не подрезать. Что, впрочем, совсем не сложно — нужно лишь немного терпения, времени и умения справляться с этим нехитрым делом. Результатом стараний станет более ухоженное, здоровое, плодоносящее растение. Если провести аналогию, в нашей жизни встречаются ситуации, граничащие с хаосом, и не все из них у нас есть возможность контролировать. Однако на некоторые мы все-таки можем влиять — и малина учит нас распознавать их и своевременно принимать соответствующие меры. Подумайте, над чем стоило бы поработать, что неплохо бы привести в порядок, чтобы это дало со временем обильные плоды?

СОВЕТЫ

• Если вы чувствуете, что переутомились, а еще столько всего предстоит осилить — сделайте себе чашечку чая с малиновыми листьями. Это поможет снять

напряжение и усталость.

• Для еще более ощутимого эффекта по части восстановления репродуктивной и гормональной системы заваривайте лист малины вместе с листом крапивы. У этого чая к тому же отличный вкус!

• Если пить чай с листом малины в полнолуние, это усиливает его целительные свойства. Причем это касается не только свежих, но и сушеных листьев.

ЧАЙ С ЛИСТОМ МАЛИНЫ

Количество ингредиентов рассчитано **на 4 чашки**

Этот вкусный и полезный чай объединил в себе все богатство, которым природа поделилась, подарив нам растения, семена, листья и лепестки. Отхлебывая из чашки, сконцентрируйтесь на мысли, насколько богаче мы можем стать с его помощью, ведь здоровье — это самое ценное, что у нас есть.

• 2 ст. л. листа малины

• 8 стручков кардамона

• 1 ч. л. лепестков или бутонов розы

Смешайте все ингредиенты в небольшой чаше. Закипятите четыре чашки воды. Для каждой порции чая используйте одну чайную ложку смеси на одну чашку горячей воды.[7] Заваривайте пять минут или дольше — по вкусу.

Петрушка

Петрушка принадлежит к группе ароматических трав, но заслуживает отдельного внимания в силу своей способности эффективно ощелачивать все системы организма. Дело в том, что, когда наш организм окисляется, это может стать предпосылкой для развития заболеваний. Петрушка — первоклассный специалист по избавлению людей от этой серьезной проблемы. Как правило, ощелачивающие продукты делают свое дело в двух-трех органах, тогда как во всех остальных продолжается

губительный процесс окисления. Петрушка же, при условии регулярного употребления, ощелачивает все тело полностью, все органы и системы без исключения, выводя при этом избыток кислоты наружу.

Петрушка обладает столь мощными ощелачивающими свойствами в первую очередь благодаря особым минеральным солям, которыми она богата. Эти соли связываются с непродуктивными кислотами в вашем теле и выводят их из организма. Таким образом, это скромное растение является отличной профилактикой всех типов рака.

Петрушка уничтожает патогенные микроорганизмы — бактерии, грибки и паразитов, а также очень полезна для лечения заболеваний ротовой полости. Эта трава — серьезное оружие в борьбе против ДДТ: благодаря своему хелирующему эффекту она вытягивает из организма гербициды и пестициды, о наличии которых в своем теле мы могли даже не подозревать.

Петрушка содержит массу питательных веществ, в том числе витамины группы В, такие как фолиевая кислота, коферменты витамина B_{12}, а также витамины А, С и К. Растение богато жизненно необходимыми микроэлементами, такими как магний, сера, цинк, железо, марганец, молибден, хром, селен, йод и кальций. Оно неприхотливо и не нуждается в особом уходе, хорошо переносит похолодание, то есть, по сути, является адаптогенным и близким по своей природе к диким растениям. Когда вы едите петрушку, ее выносливость, способность выживать в любых условиях и жажда жизни переходит к вам — вот почему это замечательное средство для подкрепления сил, когда вы устали и истощены. Помимо этого, петрушка активизирует работу надпочечников.

Заболевания

Обязательно включите в свой рацион петрушку, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Все типы рака (особенно раковые заболевания крови, например множественная миелома), фобии, депрессия, адреналиновая усталость, воспаление десен, проблемы со слюнными протоками, кандидозный стоматит, вирус Эпштейна — Барр/мононуклеоз, боковой амиотрофический склероз, мигрень, заболевания щитовидной железы, инфекции мочевыводящих путей, болезнь Аддисона, болезнь Паркинсона, деменция, болезнь Альцгеймера, артрит, артериосклероз, мерцательная аритмия, сердечно-сосудистые заболевания, хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ), расстройства эндокринной системы, гепатит С, вирус иммунодефицита человека (ВИЧ), воспаление матки, яичников и/или фаллопиевых труб, биполярное расстройство, болезнь Лайма, расстройство личности по нарциссическому типу, ожирение печени, повреждения спинного мозга, стригущий лишай, синдром Съегрена.

Симптомы

Обязательно включите в свой рацион петрушку, если для вас

характерен любой из следующих симптомов.

Тошнота, головокружение, ацидоз, потеря обоняния и/или вкуса, чувство общего недомогания, боли в области живота, тревожность, тремор, боль в деснах, сухость во рту, головные боли, увеличение веса, кровотечения из носа, разрушение зубов, рецессия десны, кариес, все неврологические признаки (включая покалывание, онемение, спазмы, подергивание, стеснение в груди), нехватка минералов (включая нехватку микроэлементов), чувствительность к химикалиям, потеря памяти, плохое кровообращение, предожирение печени, одышка, повреждения головного мозга, боль в зубах.

Эмоциональная поддержка

Если вы человек вспыльчивый и порой не в состоянии совладать со своими эмоциями, обратитесь за поддержкой к петрушке. Она растет таким образом, что первыми созревают листики и стебельки снаружи, тогда как в центре продолжается рост, так что она очень сконцентрирована на своей цели: вырасти во что бы то ни стало. Поможет петрушка и вам найти баланс и почувствовать свой внутренний стержень. Если кто-то из вашего окружения выводит вас из себя или втягивает в ненужные переживания — угостите его блюдом с петрушкой.

Духовный урок

Многие люди не едят петрушку просто потому, что не любят ее вкус. Это не аллергия и не пищевая непереносимость — это просто нежелание потреблять в пищу то, что им не нравится, несмотря на очевидную пользу продукта. Петрушка побуждает нас вспомнить, каких ситуаций, встреч, разговоров мы пытаемся избежать, так как они для нас неприятны, вместе с тем зная, что они могут быть для нас очень важны. Какие полезные для себя уроки мы не желаем получить? Что, если попробовать забыть о своей неприязни к чему-то или кому-то и подумать: а может, стоит все же попытаться, ведь это шанс изменить свою жизнь к лучшему?

СОВЕТЫ

• Полезный для здоровья и приятный для вкусовых рецепторов способ потребления петрушки — делать из

нее сок и смешивать с соком сельдерея. Минеральные соли работают в тандеме, усиливая взаимный эффект. Соли, которые содержатся в петрушке, связываются с кислотами, например молочной кислотой, и выводят их из организма. Соли, которыми богат сельдерей, связываются с токсинами другого рода, а также способствуют образованию нейротрансмиттеров.

• Из петрушки также можно делать чай — заваривая ее в свежем или сушеном виде. Вместе с таким чаем ваш организм пополнится огромным количеством фитохимических веществ и микроэлементов, содержащихся в этом удивительном растении.

• Добавляйте петрушку в свою еду хотя бы раз в день. Даже если вам не нравится ее вкус, дайте себе шанс привыкнуть — это всего лишь вопрос времени. Экспериментируйте с разными способами приготовления — сделайте из растения сок, смузи, чай, добавьте в салат, суп и так далее. И не забывайте о том, как полезна петрушка для вашего здоровья и долголетия — пусть это будет стимулом сделать ее полноправным компонентом вашего рациона.

ТАБУЛЕ С ПЕТРУШКОЙ

Количество ингредиентов рассчитано **на 1–2 порции**

Этот салат — чудесный аккомпанемент к большому блюду, которым можно наслаждаться в компании родных и близких. Он прекрасно сочетается к хумусом и обжаренной цветной капустой. Традиционно табуле едят с нежными листьями салата-латука. Подавайте его в большой чаше, а листья салата можно использовать как лопаточки для того, чтобы его набирать. Пусть у вас войдет в привычку собираться большим дружным коллективом за вкусным и здоровым блюдом!

• 1/4 стакана миндаля
• 4 плотно набитых стакана петрушки
• 1/8 стакана мяты
• 2 стакана нарезанных на четыре части помидоров
• 2 стакана нарезанных на четыре части огурцов
• 1/2 стакана нарезанного красного лука
• 1/4 ч. л. морской соли
• 1 ч. л. оливкового масла
• 1/2 спелого лимона

Измельчите в кухонном комбайне в режиме «Пульс» 1/4 стакана миндаля. Отставьте в сторону.

Измельчите в кухонном комбайне в режиме «Пульс» четыре стакана петрушки. Отставьте в сторону.

Поместите оставшиеся ингредиенты в кухонный комбайн и измельчите в режиме «Пульс», выложите смесь в большую чашу. Добавьте петрушку и миндаль и хорошенько все перемешайте. Готово!

Чеснок

Вам очень повезло, если вы любите чеснок. Но даже если вы его терпеть не можете, вы все равно должны знать: это растение в условиях современности — лекарство номер один. С незапамятных времен чеснок использовали для повышения уровня жизненной энергии, а в наше время без него просто не обойтись. Для подробного описания той пользы, которую чеснок способен принести нам, понадобилась бы отдельная и довольно увесистая книга. Скажу лишь, что, подобно своему родственнику луку, это растение многофункционально в плане защиты нашего здоровья. Чеснок обладает рядом целебных свойств: антивирусными, антибактериальными, антигрибковыми, антипаразитическими. Кроме того, он богат фитохимическим веществом под названием «аллицин» — это серное соединение, играющее немаловажную роль в профилактике заболеваний.

Вопреки распространенному, но ошибочному мнению, чеснок не уничтожает полезные бактерии в желудочно-кишечном тракте. Он уничтожает непродуктивные бактерии, оперирующие на положительной частоте. Не следует их путать с *грамположительными* — этот термин не имеет отношения к электрическому заряду. Как грамположительные, так и грамотрицательные бактерии, которые вредны для человека, оперируют на положительной частоте. С другой стороны, продуктивные, полезные бактерии (вне зависимости от того, являются они грамположительными или грамотрицательными) оперируют на отрицательной частоте — точно так же, как и люди. В отрицательной частоте с точки зрения здоровья нет ничего негативного — на самом деле это наш источник заземления. Все непродуктивные, вредоносные бактерии, глисты и другие паразиты, грибки и вирусы оперируют на положительной, то есть вредной для людей, частоте. Когда они внедряются в наш организм, они истощают наши внутренние батарейки и мы теряем заземление. И здесь на помощь может прийти чеснок со своими положительно заряженными противопатогенными свойствами. Подобное в данном случае искореняет подобное — поэтому благодаря чесноку мы успешно избавляемся от микроорганизмов и гельминтов, которые приносят нам вред.

Чеснок действительно едкий на вкус — однако эта едкость не разрушительна для нас: она нам идет на пользу. Это растение — лучшее природное лекарство от простуды, гриппа, ангины. Чеснок уничтожает бактерии, которые вызывают воспаление легких, и вирусы, вызывающие раковые заболевания. Он выводит из толстой кишки токсичные тяжелые металлы и укрепляет иммунитет.

Заболевания

Обязательно включите в свой рацион чеснок, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Острый фарингит, вагинальный стрептококк, вызванные стрептококком прыщи, другие заболевания, имеющие отношение к *Streptococcus A* и *B*, кандидозы, инфекции мочевыводящих путей, например инфекции мочевого пузыря и почечные инфекции, стафилококковые инфекции, ячмень, «низкий уровень заряда» репродуктивной системы, ушные инфекции, инфекции носовых пазух, хронический синусит, проблемы с иммунной системой, инфекция *H. pylori*, простуда, грипп, бактериальная пневмония, рак молочной железы, ларингит, раковые образования кишечника, рак желудка, рак пищевода, рак простаты, лимфома (включая неходжкинскую), вирус Эпштейна — Барр/мононуклеоз, заболевания щитовидной железы, неврит лицевого нерва,

язвенный стоматит, мигрень, внезапная остановка дыхания во сне, болезнь Лайма, псориатический артрит, экзема, псориаз, герпес простой 1 (ВПГ-1), герпес простой 2 (ВПГ-2), ВГЧ-6, бесплодие, воспаление тазовых органов, неспецифический язвенный колит, хронический бронхит, адреналиновая усталость, избыточный бактериальный рост в тонкой кишке, узелковые образования щитовидной железы, рак щитовидной железы.

Симптомы

Обязательно включите в свой рацион чеснок, если для вас характерен любой из следующих симптомов.

Лимфатические отеки, воспалительные процессы, боли в ухе, постназальный синдром, головные боли, расстройство пищеварения, повышенная раздражительность, все неврологические признаки (включая покалывание, онемение, спазмы, подергивание, невралгию и стеснение в груди), воспаление аппендикса, проблемы с дыханием, боль в спине, неприятный запах изо рта, кашель, боль в груди, застойные явления в организме, плавающие «мушки» в глазах, избыток слизи, лихорадка, хроническая усталость, застой печени, отеки, боль в шее, боль в носовых пазухах, избыточный рост грибка *Candida.*

Эмоциональная поддержка

Чеснок окажет помощь тогда, когда мы чувствуем себя слабыми и уязвимыми — возможно, на новом рабочем месте или же в новых отношениях. Это растение наполнит жизненными силами, придаст уверенности и подарит чувство защищенности.

Духовный урок

Перед сбором урожая чеснок отдыхает. Лежа в тишине и спокойствии под слоем огородной земли, он набирается сил и питательных веществ, укрепляя свою собственную иммунную систему для того, чтобы впоследствии помочь нашей. Вдохновитесь примером этого мудрого растения и не забывайте выделять и себе время для полноценного отдыха.

СОВЕТЫ

• Взгляните на чесночную луковицу — такой ее создала матушка-природа специально для нас. Каждая из целебных природных «таблеток»-зубчиков индивидуально запакована — старайтесь съедать каждый день хотя бы одну. Не волнуйтесь о том, что все зубчики разных размеров — меньшие из них просто имеют более высокую концентрацию полезных нутриентов.

• После термической обработки чеснок имеет отменный вкус и не утрачивает своей питательной и оздоровительной ценности. И тем не менее наиболее полезен все же сырой чеснок. Добавляйте его в свои любимые соусы, салатные заправки, супы и другие блюда.

• Если вы чувствуете, что заболеваете простудой или гриппом, раздавите один сырой зубчик чеснока и вотрите его в половинку авокадо, банана или вареной картофелины. Употребляйте это блюдо регулярно — и вы увидите, что болезнь отступает.

САЛАТНАЯ ЗАПРАВКА С ЧЕСНОКОМ И КУНЖУТНОЙ ПАСТОЙ

Количество ингредиентов рассчитано **на 1–2 порции**

Приготовьте сразу большое количество этой заправки для салата — ее можно без проблем хранить в холодильнике целую неделю. Попробуйте классическую средиземноморскую комбинацию оливкового масла и кунжутной пасты тахини в сочетании с чесноком и финиками. Заправляйте этой ароматной смесью зеленый салат или используйте ее как соус для обмакивания овощей.

• 1/4 стакана сырой кунжутной пасты

• 1 ст. л. оливкового масла

• 2 зубчика чеснока

• 2 финика среднего размера (или 1 крупный) без косточек

• 1/2 стакана воды

Поместите все ингредиенты в блендер и измельчите до однородной консистенции. Сделайте свой любимый салат, заправьте его этой смесью и наслаждайтесь великолепным вкусом!

Пища из диких растений

Алоэ вера

Алоэ вера, или алоэ лекарственное, славится своими заживляющими свойствами при наружном применении — его прикладывают к порезам, синякам, укусам насекомых и ожогам, особенно солнечным. Но мало кто знает, что еще эффективнее алоэ вера действует изнутри. Если вы регулярно прибегаете к помощи клизм, знайте: это растение поможет вам очистить организм и без них. Оно прекрасно регулирует работу желудочно-кишечного тракта, избавляя от запоров.

В алоэ вера содержится более 70 микроэлементов, сгруппированных в уникальные лекарственные сплавы, о которых медицина пока не ведает. Эти сплавы в сочетании с фитохимическими веществами, которыми богато растение, устраняют воспаление в кишечнике и помогают избавиться от таких заболеваний, как колит, болезнь Крона и синдром раздраженного кишечника.

Благодаря противовоспалительным свойствам алоэ вера восстанавливает аппендикс и подвздошную кишку. Это очень важно еще и потому, что жизненно необходимый витамин B_{12} вырабатывается организмом тогда, когда пищеварительная система функционирует должным образом.

Алоэ вера обладает антивирусными, антибактериальными, антигрибковыми и антипаразитическими свойствами. Оно напрочь уничтожает вредоносные микроорганизмы, вызывающие рак кишечника, желудка и прямой кишки, а также патогенную бактерию *H. pylori*.

Растение поддерживает поджелудочную железу, а также обладает уникальной способностью останавливать рост полипов и

тормозить развитие геморроя.

Помимо всего прочего, алоэ вера содержит бета-каротины и лигнины, которые выводят из организма радиацию.

Заболевания

Обязательно включите в свой рацион алоэ вера, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Синдром раздраженной толстой кишки, болезнь Крона, колит, любой другой тип воспалительного заболевания кишечника, рак ободочной и прямой кишки, рак желудка, рак поджелудочной железы, пищевод Барретта, избыточный рост бактерий тонкой кишки, язва желудка, инфекции мочевыводящих путей, например инфекции мочевого пузыря и почек, бактериальный вагиноз, подошвенный фасциит, неврома Мортона, пояснично-крестцовый радикулит, вирус Эпштейна — Барр/мононуклеоз, ожоги, синяки, порезы, царапины, геморрой, полипы, дивертикулит, прыщи, боковой амиотрофический склероз, экзема, псориаз, все аутоиммунные болезни и расстройства, инфекция *E. coli, C. difficile, H. pylori*, пищевое отравление, ожирение печени, воспаление аппендикса, воспаление кишечника, грыжа пищеводного отверстия диафрагмы, герпес простой 1 (ВПГ-1), герпес простой 2 (ВПГ-2), болезнь Боткина, гепатит B, гепатит C, гепатит D, вирус

папилломы человека (ВПЧ), желтуха, заболевания печени, мегаколон, МРЗС, опоясывающий лишай, ангина, педиатрические аутоиммунные психоневрологические расстройства, связанные со стрептококковыми инфекциями.

Симптомы

Обязательно включите в свой рацион алоэ вера, если для вас характерен любой из следующих симптомов.

Воспаление, кислотный рефлюкс, хроническая усталость, запор, метеоризм, тревожность, темные круги под глазами, пищевые аллергии, вздутие живота, боли в желудке, несварение желудка, колики в животе, внутрибрюшное давление, дисфункциональная печень, застойная печень, жар печени, состояние, предшествующее ожирению печени, гормональный дисбаланс, низкий уровень соляной кислоты.

Эмоциональная поддержка

Алоэ вера поможет справиться с чувством одиночества, потерянности и пустоты при жизненных переменах. Например, если вы расстались с близким человеком или переехали в другой дом, вы можете ощущать грусть и ностальгию. Обзаведитесь этим растением — и с его помощью вы восстановите внутренний мир и гармонию.

Духовный урок

Алоэ вера известно человечеству со времен глубокой древности, однако и по сей день мы толком не знаем, как его использовать. Растение подсказывает нам окинуть свежим взглядом окружающий мир: что в нем еще незнакомого, неизведанного, недостаточно изученного? Возможно, есть вещи, которые имеют многофункциональное применение, — присмотритесь к ним, не зацикливаясь на привычном подходе, и вам откроется что-то новое и полезное.

СОВЕТЫ

• В продаже вы можете найти крупные листья алоэ вера для использования в кулинарии. Вырежьте

центральную часть листа размером 10 см, отбросив верх и низ, и удалите с нее зеленую кожицу. Прозрачную желеобразную мякоть листа можно потреблять в пищу просто так, смешивать ее с водой или же добавлять в смузи.

• Даже когда вы покупаете алоэ вера в магазине или выращиваете у себя на подоконнике или в саду, оно все равно остается диким растением со всеми качествами, присущими последнему.

• Если вы хотите избавиться от темных кругов под глазами или улучшить состояние кожи, ешьте алоэ вера каждый день — изнутри его эффект еще сильнее, чем при наружном применении.

• Алоэ вера поможет и вашим домашним любимцам. Для этого приложите желеобразную мякоть свежесорванного листа растения к укусам блох и клещей, ранкам от когтей и областям выпадения шерсти.

ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С АЛОЭ ВЕРА

Количество ингредиентов рассчитано **на 1 порцию**

В этом замечательном охлаждающем напитке смешались ярко выраженный вкус апельсина, кокоса и алоэ вера. Пейте его утром сразу же после пробуждения — он поможет организму проснуться, насыщая его необходимой влагой и заряжая солнечным цитрусовым настроением.

• 2 апельсина

• 1 стакан кокосовой воды

• 1/4 листа алоэ вера

Разрежьте апельсины и выдавите из них сок — должно получиться около одного стакана. Поместите апельсиновый сок в блендер и добавьте в него кокосовую воду. Разрежьте лист алоэ вера и выскребите из него две столовые ложки прозрачной мякоти. Добавьте ее в блендер к соку и доведите смесь до однородной жидкой консистенции с пеной. Налейте в стакан и сразу же пейте. Приятного аппетита!

Дикая черника

Когда речь идет о чем-то целительном, нам редко приходит в голову, что чудо-средство может быть где-то рядом. Нам кажется, что трава зеленее там, где нас нет, например где-нибудь в тропических джунглях. Поэтому и на прилавках супермаркетов мы склонны выискивать экзотику, игнорируя более привычные и скромные дары природы.

Безусловно, в тропических лесах можно найти много чего интересного, вкусного и полезного, однако это не то место, где

растет суперлекарство нашего века. А растет оно на низких колючих кустах, мимо которых люди могут пройти, не обратив внимания. Я говорю о дикой чернике. Запомните: нет на планете такого вида рака, который не могла бы предотвратить эта неприметная ягода, и не существует такого заболевания, которое она не способна вылечить.

Однако не путайте дикую чернику с ее культивированными, окультуренными родственниками более крупного размера: они, безусловно, тоже полезны, но той силы, которая кроется в дикой ягоде, в них нет и близко. Ягоды дикой черники подобны Священному Граалю — золотому кубку, из которого пил сам Иисус Христос. В них содержится бесценная информация о выживании и процветании, уходящая истоками к периоду зарождения жизни на Земле. Тысячелетиями они адаптировались к изменениям климата, приспосабливаясь к самым суровым условиям. Генетический интеллект этих уникальных ягод позволил им сохранить более сотни своих разновидностей в первозданном состоянии. Тогда как другие растения могут пережить, к примеру, пожар, только если их семена выжили и были пересажены, дикая черника в таких обстоятельствах разрастается еще больше и плодоносит еще обильнее. Это адаптоген номер один, и с большой буквы.

На сегодняшний день специалистам в области питания известно, что эта ягода в невероятных количествах содержит антиоксиданты. Кроме того, в ней содержатся полифенолы, антоцианы, антоцианидины, диметил ресвератрол, а также неизвестные пока науке кофакторные адаптогенные аминокислоты. Когда вы едите эти ягоды, они сканируют ваше тело, выискивая потенциальные заболевания, проверяют уровни стресса и токсичности у вас в организме и подбирают лучшие индивидуальные способы лечения. Никакое другое растение, известное людям, на такое не способно.

Дикая черника — самое грозное оружие против Беспощадной Четверки деструктивных факторов, а также самая лучшая пища для мозга и непревзойденное средство восстановления печени. Это растение способно помочь каждому органу, каждой системе нашего организма. Уверен, что в будущем именно дикая черника станет официально признанным ключом к разгадке тайн, связанных со здоровьем.

Эта пища нужна вам как воздух, если вы прошли воду, огонь и медные трубы и нуждаетесь в восстановлении, физическом и душевном. Это единственное растение на планете, в котором кроется сила и благословение Священного Источника, самой Вселенной. Оно послано человечеству добрыми ангелами как

пища возрождения.

Заболевания

Включите в свой рацион дикую чернику, если вы страдаете *любым* заболеванием, а особенно раковым или болезнью мозга и нервной системы.

Эмоциональная поддержка

Дикая черника способна вдохновлять лучше, чем любой лектор-мотиватор, ведь она «чинит» нас на эмоциональном уровне. Эти ягоды укрепляют нас изнутри так, что мы становимся непобедимы. С их помощью мы можем успешно противостоять порицанию, презрению, пренебрежению, унижению и множеству других «стрел», которыми любит терзать неугодных наше общество. Если вас критикуют, не ценят, не верят вам, игнорируют или плохо к вам относятся, то эта священная целительная пища — для вас.

Духовный урок

Наверняка в своей жизни вы сталкивались с обстоятельствами, которые пытались вас растоптать. Возможно, это была тяжелая болезнь, быть может, неудачный опыт отношений с противоположным полом или же несчастный случай. Дикая черника понимает, через что вам прошлось пройти и как это подкосило вашу веру в себя. Это растение знает, кто вы, какой ущерб понесли и как помочь вам встать и идти по жизни дальше с гордо поднятой головой. Коренные американцы давно подметили, что единственное, что растет на полностью выжженной земле, — это дикая черника. Подобно мифическому Фениксу, эта гениальная ягода восстает из пепла, чтобы жить и процветать. Этому же она научит и вас.

И поскольку дикая черника — это непревзойденный адаптоген, она не теряет своей питательной ценности в замороженном виде, в отличие от многих других овощей и фруктов. Более того, ее питательная ценность в таком состоянии *увеличивается.* Поскольку ягода вынуждена противостоять суровым условиям — минусовой температуре, она мобилизует весь свой огромный потенциал и щедро делится им с нами.

Так что дикая черника способна выживать и процветать на обоих концах спектра — как в огне, так и в лютые морозы. Чем в худшие условия она попадает, тем сильнее становится. И эту удивительную, сверхъестественную способность ягода с любовью передает людям. Наконец, мы все слышали о том, что для того, чтобы привлечь в свою жизнь изобилие, необходимо мыслить определенным образом — так, чтобы наши мысли и действия формировали тот стиль жизни, который мы хотим иметь. Это так — позитивно мыслящий человек притягивает к себе позитивные события хотя бы потому, что склонен делать в жизни выбор, ведущий его к достижению целей. Однако если вы больны, страдаете или попали в иного рода неблагоприятные обстоятельства, вам совсем не хочется думать о том, что это вы сами навлекли их на свою голову. Поэтому, если вы действительно хотите привлечь в свою жизнь успех, удачу и изобилие, обратитесь к волшебной дикой чернике.

СОВЕТЫ

• Легче всего «добыть» дикую чернику в ближайшем супермаркете в замороженном виде. Как я уже говорил, в таком виде она еще более полезна. Вы можете разморозить ягоды и съесть, а можете прямо

замороженными отправить в блендер вместе с другими ингредиентами для смузи. Из дикой черники в сочетании с замороженными бананами получается питательное мороженое с превосходным вкусом.

• Если вы живете в США, помните, что самая лучшая дикая черника в ваших краях произрастает в штате Мэн. Если же вы обитаете в Канаде, постарайтесь отыскать ягоды из восточной части страны. Если ваш дом — любое другое место на планете, не стоит недооценивать чернику, растущую в вашем регионе: в любом случае она несравненно полезнее, чем ее культивированные собратья.

• Когда вы едите дикую чернику, всегда благодарите за нее Бога и матушку-природу — это бесценный дар для вас и вашего здоровья.

СЫРОЙ ПИРОГ С ДИКОЙ ЧЕРНИКОЙ

Количество ингредиентов рассчитано **на 4–6 порций**

Этот ароматный пирог с хрустящим коржом из орешков кешью и сочными ягодами черники — воплощение кулинарного совершенства. Для его приготовления понадобится всего несколько минут — и примерно столько же, чтобы уплести его за обе щеки! Вы можете наслаждаться этим пирогом на десерт, в качестве завтрака или в любое другое время.

• 1/3 стакана орехов кешью

• 1/3 стакана неподслащенного измельченного кокоса

• 4 стакана фиников без косточек

• 600 г размороженной дикой черники

• 1 манго в нарезанном виде

Чтобы приготовить корж, в кухонном комбайне измельчите орехи кешью, кокос и три стакана фиников до однородной консистенции. Выложите корж в форму для пирога диаметром 23 см. Накройте и поставьте в холодильник.

Чтобы приготовить начинку, в кухонном комбайне измельчите до однородной консистенции половину ягод дикой черники, оставшийся стакан фиников и манго. Вмешайте оставшуюся чернику. Вылейте начинку сверху на корж и оставьте охлаждаться в холодильнике примерно на 40 минут. Подавайте пирог на стол в

холодном виде. Приятного аппетита!

Кокос

Кокос, особенно в виде кокосовой воды и кокосового масла, в последние десятилетия пользуется заслуженным уважением. Известны истории о раненых солдатах Второй мировой войны, которые использовали кокосовую воду как внутривенные вливания. Кокос везде в почете — и это замечательно, однако на сегодняшний день известны не все его свойства.

Кокос обладает способностью усиливать действие всего, чего бы он ни коснулся. Например, если вы добавите кокосовую воду в смузи с петрушкой, то она наполовину усилит способность последней выводить из организма непродуктивные кислоты, а также действие содержащихся в ней микроэлементов. Если же вы добавите мякоть кокоса в салат, то все остальные ингредиенты — огурцы, латук, помидоры, шпинат — станут в разы питательнее.

В кокосовой воде содержатся жизненно важные глюкоза и минеральные соли, в том числе калий и натрий. Эти вещества поступают в нашу кровь, что помогает организму вырабатывать собственные нейротрансмиттеры, нехватка которых может привести к бессоннице, неврологическому ночному апноэ и другим проблемам со сном. Чтобы этого избежать, просто регулярно пейте вкусную кокосовую воду.

Полезна она будет и для тех, кто страдает бесплодием и другими расстройствами репродуктивной системы, а также гипогликемией и сахарным диабетом. Это отличное средство для восстановления работы надпочечников и питание для головного мозга. Кокосовая вода поможет при борьбе с деменцией, судорожными припадками, а также в случае глазных заболеваний.

Кокосовая мякоть (и масло, которое из нее добывают) — мощное противопатогенное средство благодаря содержащейся в ней лауриновой кислоте в сочетании с другими антиоксидантами. Поэтому, когда вы думаете, какую антибактериальную и антивирусную пищу выбрать, остановите свой первоочередной выбор на кокосе. Попадая из желудка в кишечник, он уничтожает на своем пути абсолютно все патогенные микроорганизмы. А жирные кислоты, которыми богат кокос, расщепляют и выводят из организма другие жиры, — поэтому это прекрасный помощник, если вы хотите похудеть.

Заболевания

Обязательно включите в свой рацион кокос, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Синдром ортостатической тахикардии, болезнь Аддисона, синдром Рейно, адреналиновая усталость, гипогликемия, диабет, рак щитовидной железы, тахикардия, мерцательная аритмия, депрессия, биполярное расстройство, синдром Аспергера, эпилепсия, заболевания глазного нерва, глаукома, неврит лицевого нерва, мигрень, болезнь Паркинсона, болезнь Альцгеймера, деменция, вирус Эпштейна — Барр/мононуклеоз, плечелопаточный периартрит, ВГЧ-6, ВГЧ-7, ВГЧ-8, ВГЧ-9, неизвестные пока науке ВГЧ-10, ВГЧ-11 и ВГЧ-12, заболевания щитовидной железы, опоясывающий лишай, синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), аутизм, узелковые образования щитовидной железы, инфекции мочевыводящих путей, бесплодие, «низкий уровень заряда» репродуктивной системы, пояснично-крестцовый радикулит, бактериальная пневмония, болезнь Лайма, микоплазма, *Chlamydia pneumoniae*, паразиты, синдром канала запястья, гипертония, вирус

папилломы человека (ВПЧ), норовирус, панкреатит, чрезмерный рост бактерий тонкого кишечника, ожоги.

Симптомы

Обязательно включите в свой рацион кокос, если для вас характерен любой из следующих симптомов.

Учащенное сердцебиение, аритмия, тревожность, спутанность сознания, нечеткое зрение, потеря памяти, увеличение веса, пищевые аллергии, боль в челюсти, все неврологические признаки (включая покалывание, онемение, спазмы, подергивание, невралгию и стеснение в груди), боль в спине, дезориентация в пространстве, химическая чувствительность, нехватка минералов, хроническая усталость, апатичность, чувство общего недомогания, обезвоженность организма, головные боли, трудности при глотании, трудности при дыхании, воспаление соединительной ткани, боль в ушах, боль в ногах, высокое кровяное давление, нарушения сна, низкое количество тромбоцитов, нервозность, звон или гудение в ушах, срочные позывы к мочеиспусканию.

Эмоциональная поддержка

Есть ли среди ваших знакомых люди эгоцентричные, те, кто считает, что весь мир должен вращаться вокруг их персоны? Если да, то угостите их кокосом — это поможет открыть их эмоциональные каналы навстречу миру и научиться считаться с другими.

Духовный урок

Кокосовые пальмы во время грозы сбрасывают плоды на землю. Это тактика выживания — у них есть выбор: либо держаться за свой ценный груз, но рисковать быть выкорчеванными непогодой, либо избавиться от него и стать менее уязвимыми. В этом урок кокоса для нас: когда приходят жизненные бури, нужно не бояться отпустить от себя то, что мы считаем ценным. В конечном счете ведь важно лишь то, что мы останемся целыми и невредимыми.

СОВЕТЫ

• Покупая кокосовую воду, обращайте внимание на ее цвет: она пригодна для питья и принесет вам пользу, только если прозрачна или имеет слегка розоватый оттенок. Старайтесь избегать употребления кокосовой воды с натуральными ароматизаторами, лимонной кислотой или подсластителями.

• Если свежие кокосовые плоды вам недоступны, наилучшая альтернатива — кокосовое масло или замороженная мякоть кокоса. Последнюю можно использовать для приготовления салатов, а готовить пищу лучше всего с кокосовым маслом.

• Включите этот фрукт в свой рацион, если вы боитесь плавать. Кокосовые пальмы растут на берегу и сбрасывают свои плоды в океан, поэтому кокосы — отличные пловцы. Они могут долго дрейфовать по течению, впитывая знания об океане, пока не достигнут нового берега, где смогут пустить корни. Потребляя кокос, вы набираетесь этой инстинктивной мудрости, которая послужит поддержкой и поможет преодолеть страх при близком знакомстве с водами моря или океана.

• Если в полнолуние у вас бессонница, ешьте кокос перед отходом ко сну. В плоде содержатся минеральные соли и электролиты, необходимые для проведения электрических импульсов мозга. Они защитят вас от гравитационной тяги спутника Земли.

ЖЕЛТОЕ КОКОСОВОЕ КАРРИ

Количество ингредиентов рассчитано **на 6–8 порций**

Это комплексное карри с богатым, насыщенным вкусом — отличный вариант обеда в кругу близких людей. Если следовать рецепту, его будет достаточно для большой компании либо же хватит для вас на несколько дней. Это блюдо с картофелем, морковью и тыквой очень сытное, а острый привкус имбиря, чеснока и куркумы, разведенных в кокосовом молоке, делает его необычным. Вам обязательно захочется приготовить его повторно!

• 1 маленькая японская тыква кабоча
• 8 картофелин
• 8 шт. моркови
• 1 ст. л. кокосового масла
• 3 нарезанные луковицы

• 8 зубчиков чеснока в измельченном виде
• 2 ст. л. тертого имбиря
• 2 ст. л. желтого порошка карри
• 3 стакана кокосового молока
• 2 ч. л. меда
• 1 1/2 ч. л. соли
• 1/2 стакана кинзы
• 1 лайм
• Красный перец (по желанию)

Поместите тыкву в большую кастрюлю и залейте водой так, чтобы она полностью покрывала овощ. Доведите до кипения и готовьте тыкву 5–7 минут, до тех пор пока овощ не станет слегка мягковатым. Слейте воду и отставьте в сторону охлаждаться. Нарежьте картофель и морковь и отставьте в сторону. Когда тыква охладится, разрежьте ее пополам и удалите семена. Нарежьте тыкву и положите назад в кастрюлю вместе с морковью и картофелем. Добавьте в кастрюлю воды на 5 см и дайте закипеть. Закройте кастрюлю крышкой, и пусть овощи готовятся; периодически помешивайте их, в случае необходимости добавляя немного воды. Доведите их до полной готовности.

Чтобы приготовить карри, разогрейте в большой кастрюле кокосовое масло. Добавьте лук и пассеруйте на большом огне до тех пор, пока он не станет мягким и ароматным (около пяти минут). В случае надобности добавляйте воду, чтобы предотвратить пригорание. Добавьте к луку чеснок, имбирь и порошок карри, энергично помешивая на протяжении одной минуты. Добавьте кокосовое молоко, мед и соль и продолжайте помешивать. Добавьте овощи и варите все вместе на слабом огне около 10–15 минут, пока овощи не станут мягкими. Перед подачей на стол посыпьте карри кинзой и, по желанию, красным перцем, сбрызните соком лайма.

Корень лопуха

Корень лопуха матушка-природа подарила нам в первую очередь для защиты такого жизненно важного органа, как печень. Произрастая глубоко в земле, это растение имеет прекрасное заземление — в 50 раз больше, чем другие корнеплоды. А именно заземления и не хватает нашей печени, когда ее атакуют вирусы Эпштейна — Барр, опоясывающего лишая, ВГЧ-6 и цитомегаловирус, а также вредные бактерии, грибки и глисты. Так происходит потому, что эти патогенные микроорганизмы

имеют положительный заряд, а это истощает орган. (Больше о положительном и отрицательном заряде вы можете прочитать в разделе «Чеснок».) Корень лопуха восстанавливает механизм заземления нашей печени, и она обретает силы для борьбы с вредоносными микроорганизмами.

Со временем печень, изначально подобная губке по своей структуре, может утратить впитывающую способность и стать твердой, плотной и застойной. Мягкость ей поможет вернуть корень лопуха, богатый полезными фитохимическими веществами. Регулярно принимая его в пищу, вы остановите рост кист и спаек, а также уменьшите количество рубцовой ткани в печени. Этот корнеплод эффективно почистит вашу печень, удаляя из нее токсичные гормоны, попавшие в орган из наружных источников — металлов, пластика, гербицидов и фунгицидов.

Корень лопуха содержит массу полезных питательных веществ — в нем есть практически все микроэлементы, а также витамины А, В, С и К. Это дикое растение чистит лимфатическую систему и кровь, увеличивая количество белых кровяных клеток, которые уничтожают раковые клетки. Ферменты, содержащиеся в корнеплоде, высокоактивны; в комбинации с многочисленными аминокислотами они производят детоксикацию организма, избавляя его от тяжелых металлов.

Заболевания

Обязательно включите в свой рацион корень лопуха, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Подагра, заболевания печени, рак печени, почечные камни, желчные камни, лимфома (включая неходжкинскую),

адреналиновая усталость, хронические инфекции, рак молочной железы, рак легких, плеврит, волчанка, синдром хронической усталости (СХУ), фибромиалгия, рассеянный склероз (РС), мигрень, воспаление десен, прыщи, гепатит С, диабет, бурсит, целиакия, все аутоиммунные болезни и расстройства, повреждение миелиновой оболочки нерва, невралгия, рак щитовидной железы, экзема, псориаз, воспаление аппендикса, почечные инфекции, болезнь Лайма, глисты, кандидоз.

Симптомы

Обязательно включите в свой рацион корень лопуха, если для вас характерен любой из следующих симптомов.

Рубцовая ткань в печени, спайки в печени, кисты в печени, повреждения печени, застойная печень, вялая работа печени, спазмы желчного пузыря, пищевые аллергии, головные боли, боль в животе, метеоризм, запор, боль в спине, спазмы живота, вздутие живота, ускоренное старение, дисбаланс сахара в крови, нехватка минералов в организме (в том числе микроэлементов), чувствительность к продуктам питания, урчание в животе, токсичность крови, химическая чувствительность, дискомфорт при пищеварении, раздражительность, воспаление, порванный хрящ.

Эмоциональная поддержка

Если вы хотите эффективно очистить свое тело от токсинов, разум и душу — от негативных эмоций и мыслей, а окружающее пространство — от демонов прошлого, вам поможет корень лопуха. Включите его в свою диету и вскоре вы почувствуете существенное облегчение.

Духовный урок

Если вы прогуляетесь среди этих растений, то наверняка обнаружите впоследствии колючки, приставшие к вашей одежде, обуви и волосам. Лопух будет с вами на всем протяжении вашего пути, до конечного его пункта. Таким образом он готовится к будущему — рассылая с каждым проходящим мимо живым существом свои семена, чтобы новые растения разрослись по всему миру. Это растение учит нас отправлять семена надежды с каждым человеком, который встречается на нашем жизненном пути, и с благодарностью принимать подобные послания от

других.

СОВЕТЫ

• После массажа выпейте чай с корнем лопуха или пообедайте супом с этим корнеплодом, чтобы сделать дренаж лимфы еще более эффективным.

• Попробуйте смешать сок корня лопуха со свежим соком своего любимого овоща. Сок корня лопуха имеет сладковатый вкус, хорошо сочетающийся с другими, а потребление его в свежем виде оперативно насытит ваш организм минеральными веществами.

• Если вам нравится грызть морковку, добавьте к ней и корень лопуха: очистите его от кожуры и нарежьте соломкой для удобства. Обладая противомикробными свойствами и волокнистой структурой, он освободит ротовую полость от вредных бактерий и укрепит ваши десны и зубы.

• Если вашему другу или родственнику, как вам кажется, необходима детоксикация — на эмоциональном или физическом уровне, угостите его чашечкой чая, заваренного с корнем лопуха.

СУП С КОРНЕМ ЛОПУХА

Количество ингредиентов рассчитано **на 2–4 порции**

Этот теплый, как дружеские объятия, прозрачный и очень легкий в приготовлении суп хорош как на обед, так и на завтрак. В понедельник приготовьте сразу целую кастрюлю, на неделю вперед — суп отлично хранится в холодильнике.

• 2 стакана корня лопуха, нарезанного кусочками

• 2 стакана моркови, порезанной кусочками

• 2 стакана нарезанных грибов

• 2 стакана нарезанной китайской листовой капусты бок-чой

• 1 репчатая луковица

• 1 ст. л. измельченного чеснока

• 1 ст. л. тертого имбиря

• 1/2 ч. л. морской соли

Поместите все ингредиенты в большую кастрюлю.

Налейте в нее воды так, чтобы она покрывала овощи, и дайте закипеть. Убавьте огонь и варите суп 30–40 минут, до полной готовности овощей.

Лист крапивы

Немногие знают о том, что лист крапивы — первоклассный адаптоген, способный оказать ощутимую поддержку нашему организму в стрессовые периоды. Это растение содержит более 77 неизвестных науке целебных фитохимических веществ. Это

отличное противовоспалительное средство в буквальном смысле продлевает жизнь, а целительные алкалоиды, которыми оно богато, медицине еще только предстоит открыть.

Когда речь идет о женском здоровье, основным органом, отвечающим за производство репродуктивных гормонов, считаются яичники. Если анализы показывают, что уровни гормонов низкие, врачи обычно назначают гормональные препараты, которые далеко не всегда реально необходимы. Не меньшую роль в производстве эстрогена, прогестерона и тестостерона в организме женщины играют и надпочечники. Если имеет место нехватка гормонов, это может означать, что надпочечники либо гиперактивны (при этом избыток адреналина мешает увидеть правильную картину), либо, наоборот, работают вяло (и потому не вырабатывают достаточно половых гормонов). Анализ на гормоны может правильно показать, что на самом деле происходит в женских репродуктивных органах, только если здоровы и нормально функционируют надпочечники. Многим женщинам от 20 до 40 лет врачи сообщают о том, что у них пременопауза, тогда как на самом деле они страдают адреналиновой усталостью. Во множестве случаев, когда источником проблемы официально считается репродуктивная система, лечить нужно надпочечники — и в этом может помочь лист крапивы.

Это дикое растение, обладающее антирадиационными свойствами, помогает надпочечникам и эндокринной системе в целом справляться со своими функциями. Поскольку яичники тоже входят в эндокринную систему, хорош крапивный лист и для них — это отличное средство, если вы хотите в короткие сроки зачать ребенка. Растение поддерживает производство гормона, стимулирующего фолликулы, и помогает избавиться от токсичных эстрогенов, попадающих в организм из наружных источников, таких как пластик и пестициды.

Лист крапивы богат веществами, способствующими росту и укреплению костей, например оксидом кремния. Он содержит свыше 40 микроэлементов в их наиболее биоактивной, биодоступной и легкоусвояемой форме. Кроме того, это растение — замечательное болеутоляющее средство.

Заболевания

Обязательно включите в свой рацион лист крапивы, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Инфекции мочевыводящих путей, например инфекции мочевого пузыря и почечные инфекции, интерстициальный цистит, раковые образования репродуктивной системы, рак яичника, рак шейки матки, рак матки, вирус Эпштейна — Барр/мононуклеоз, ревматоидный артрит (РА), опоясывающий лишай, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), ларингит, «низкий уровень заряда» репродуктивной системы, экзема, псориаз, бесплодие, все аутоиммунные болезни и расстройства, анорексия, депрессия, пролапс мочевого пузыря, рак молочной железы, нарушения работы эндокринной системы, синдром поликистозных яичников, вагинальный стрептококк.

Симптомы

Обязательно включите в свой рацион лист крапивы, если для вас характерен любой из следующих симптомов.

Гиперактивные/гипоактивные надпочечники, гормональный дисбаланс в надпочечниках, тревожность, анемия, воспаление, гормональный дисбаланс репродуктивной системы, выделения из влагалища, вагинальный зуд, вагинальное жжение, менструальные боли, менструальные спазмы, предменструальный синдром (ПМС), сыпь, головные боли, пищевые аллергии,

симптомы менопаузы, колики в животе, ускоренное старение, рубцовая ткань, метеоризм, холодные руки и ноги, отечность, облысение, недержание, нерегулярные менструации, низкий кортизол, отеки, колебания настроения.

Эмоциональная поддержка

Лист крапивы поможет вам сосредоточиться и стать более продуктивными, если вы по натуре рассеянны или же постоянно отвлекаетесь, хаотично переключаясь с одного занятия на другое.

Духовный урок

Когда крапива ранней весной пускает ростки, мы не обращаем на них особого внимания — для нас это очередная проклевывающаяся зелень в саду. Но очень скоро растение громко заявляет о себе, жаля нас, когда мы проходим мимо. Поэтому для многих людей крапива — это коварный сорняк, не сулящий своим появлением ничего хорошего. Однако для тех, кто знает, насколько полезно это растение, новые ростки крапивы подобны возвращению старого долгожданного друга. Крапива учит нас ценить и уважать то, что может при первом знакомстве показаться неприятным. Присмотритесь повнимательнее к тем людям и ситуациям в вашей жизни, которые вас раздражают, — возможно, они заслуживают гораздо лучшего отношения?

СОВЕТЫ

• Крапивный лист полезен даже в сушеном виде — поэтому смело заваривайте из него чай и пейте, желательно во второй половине дня. В этот период времени вы получите от него максимум пользы.

• Лист крапивы поможет и при укусах комаров и других насекомых, в случае порезов и небольших ожогов. Просто намочите тряпочку чаем из этого растения и приложите к пораженному участку кожи.

• Чай из крапивного листа очень полезно пить перед медитацией — это поможет вам лучше сконцентрироваться.

ЧАЙ ИЗ ЛИСТА КРАПИВЫ С МЯТОЙ И ИМБИРЕМ

Количество ингредиентов рассчитано **на 3–6 чашек**

Адаптогенные свойства крапивы помогают нам услышать голос своей интуиции. Наслаждаясь этим бодрящим чаем, подумайте о том, как интуиция помогала вам в прошлом и что она нашептывает в настоящий момент.

• 2 ст. л. листа крапивы
• 2 ст. л. измельченной свежей мяты
• 2 ч. л. тертого имбиря

Смешайте все ингредиенты в небольшой чаше. Закипятите четыре чашки воды. Для каждой порции чая используйте одну чайную ложку смеси на одну чашку горячей воды.[8] Заваривайте пять минут или дольше — по вкусу.

Луговой клевер

Эти скромные цветы красноватого оттенка, которые большинство людей пренебрежительно считает сорняками, впитали в себя целебную энергию солнца и ветра. Луговой клевер обладает особой дружественной аурой — ему небезразличен человек, который наклонился, чтобы сорвать его.

Это растение — друг и помощник нашей лимфатической системы; оно очищает лимфу и эффективно против любой разновидности раковых заболеваний. Клевер — отличный

диуретик; кроме того, он лечит заболевания крови, будь то лейкемия, множественная миелома или же токсичность крови, вызванная плохой работой поджелудочной железы или печени. Причем в пищу можно использовать как цветы, так и листья этого замечательного дикого растения.

Луговой клевер богат питательными веществами и целебными алкалоидами. С ним не сравнится никакой мультивитаминный комплекс, который можно приобрести в аптеке. Если вы считаете, что ваш организм испытывает нехватку полезных нутриентов, три раза в день пейте чай с клевером. Так ваше тело пополнится необходимыми минералами и микроэлементами — молибденом, марганцем, селеном, железом, магнием, а также витаминами А и В и кофакторами витаминов (о которых науке еще неизвестно). Содержащиеся в клевере алкалоиды работают в паре с аминокислотами, расщепляя и уничтожая ненужный жир, поэтому растение замечательно подходит для людей, которые стремятся похудеть.

Незаменимо оно и для тех, чьи запасы энергии приближаются к нулевой отметке, поэтому обязательно включите его в свой рацион, если чувствуете усталость и истощение. Невероятно, но факт: никакой смузи из свежих фруктов и овощей не содержит столько питательных веществ, сколько одна чашка чая из лугового клевера. А если добавить к этому способность растения выводить токсичные тяжелые металлы и пестициды, такие как ДДТ, то мы придем к правильному выводу: луговой клевер необходим человечеству для выживания.

Заболевания

Обязательно включите в свой рацион луговой клевер, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Заболевание клеток крови, В-лимфоцитарная болезнь, лейкемия, токсичность крови, болезнь Боткина, гепатит B, гепатит C, гепатит D, раковые образования клеток крови, такие как множественная миелома, анемия (включая серповидно-клеточную), заболевания печени, адреналиновая усталость, «низкий уровень заряда» репродуктивной системы, вирус Эпштейна — Барр/мононуклеоз, прыщи, герпес простой 1 (ВПГ-1), герпес простой 2 (ВПГ-2), бесплодие, опоясывающий лишай, преходящая ишемическая атака, целиакия, экзема, псориаз, болезнь Лайма.

Симптомы

Обязательно включите в свой рацион луговой клевер, если для вас характерен любой из следующих симптомов.

Высокое кровяное давление, застойная печень, вялая работа печени, хроническая диарея, запоры, проблемы со слюнными протоками, гормональный дисбаланс, раздражительность, предменструальный синдром, симптомы менопаузы, пищевые

аллергии, крапивница, сыпь, дисбаланс сахара в крови, меланхолия, увеличенные лимфатические узлы, плохое кровообращение, чувствительность и реакции на гистамин, сухая кожа, кровь в моче, химическая чувствительность, грибок тела, ломкие ногти, склонность к образованию синяков, головные боли, плохое пищеварение, увеличение веса, тяга к сладкому.

Эмоциональная поддержка

Людям, которые привыкли жить в прошлом, луговой клевер поможет вернуться в «здесь и сейчас», ощутить красоту текущего момента. Если вы чувствуете ностальгию по ушедшим временам, когда вы ощущали себя счастливым, растение перенесет для вас эти чувства в настоящее. Живите сегодня, любуйтесь чистым небом, ощущайте тепло солнечных лучей на своей коже так, как это делает жизнерадостный клевер.

Духовный урок

Клевер целенаправленно используется в культурообороте, однако мы можем часто видеть это дикое растение на лужайке у себя под окнами или в саду. Он может расти где угодно, даже если по нему топчутся ногами или его вырывают с корнем. Луговой клевер подает нам пример прощения, а еще он учит никогда не сдаваться.

СОВЕТЫ

• Чай с луговым клевером — мощное средство детоксикации организма. Выпейте чашечку на ночь — и, пока вы спите, растение выгонит отраву из всех систем и органов вашего тела.

• Луговой клевер обычно цветет в кластерах из 5–20 цветков. Чтобы получить максимум пользы от этого растения, настройтесь на его естественные ритмы и ежедневно выпивайте чашку чая с клевером на протяжении 5–20 дней. Впрочем, можно пить его и дольше — это будет символически означать расцветание нового кластера.

ЧАЙ С ЛУГОВЫМ КЛЕВЕРОМ И РОМАШКОЙ

Количество ингредиентов рассчитано **на 4 чашки**

Чтобы настроиться с раннего утра на позитив, выпейте чашечку этого чудесного чая. Вы увидите, как новый день дружелюбно раскрывает вам свои объятия, играя яркими красками.

• 2 ст. л. цветков лугового клевера
• 1 ст. л. цветков ромашки
• 1/4 ч. л. цветков лаванды

Смешайте все ингредиенты в небольшой чаше. Закипятите четыре чашки воды. Для каждой порции чая используйте одну чайную ложку смеси на одну чашку горячей воды.[9] Заваривайте пять минут или дольше — по вкусу.

Натуральный мед

Если в повседневной жизни вам не хватает чудес, поближе познакомьтесь с натуральным медом. Это самое настоящее чудо, подаренное людям Богом и заботливой природой. Мед спас множество человеческих жизней в голодные времена, и в наше время его целебные питательные свойства вновь актуальны. Задумайтесь, ведь что такое мед? Это самый настоящий нектар, эликсир жизни, жидкое сладкое золото, способное в корне изменить вашу жизнь.

Если вы считаете, что меда лучше избегать из-за содержащегося в нем сахара, спешу вас успокоить: его состав не имеет ничего общего со столовым сахаром или кукурузным сиропом, насыщенным фруктозой. Поскольку пчелы собирают пыльцу с растений в разных уголках планеты, фруктоза и глюкоза, которыми богат мед, содержит более 200 000 неизвестных науке фитохимических соединений. Одни из них защищают вас от радиации, другие убивают патогенные микроорганизмы, третьи помогают побороть рак. Последние, попадая в злокачественные опухоли, останавливают процесс развития ракового заболевания — не чудо ли это? Благодаря наличию высокоусвояемого сахара и коферментов витамина B_{12} мед — совершенное питание для мозга. Он богат минералами, такими как кальций, калий, цинк, селен, фосфор, хром, молибден и марганец. Кроме того, сырой мед обладает способностью восстанавливать поврежденную ДНК человека.

Наша иммунная система вынуждена постоянно адаптироваться к микроорганизмам, с которыми нам приходится контактировать изо дня в день. Поэтому производимый пчелами сырой мед — один из наиболее адаптогенных натуральных пищевых продуктов на планете — так полезен для нашего иммунитета. Это мощнейшее оружие против инфекционных болезней. Если у вас ослаблен иммунитет, это значит, что вы подвержены простудным заболеваниям, легко можете подхватить норовирус или отравиться. Однако выход есть — начните регулярно потреблять мед: он укрепит нейтрофилы и макрофаги для успешной борьбы с патогенными микроорганизмами (эти и другие лейкоциты получают пищу от иммуностимулирующих фитохимических веществ — факт, который ученым пока неизвестен). Мед также обладает ярко выраженным противовоспалительным эффектом: поскольку не дает вредоносным микроорганизмам размножаться и, соответственно, вырабатывать токсины, вызывающие воспаление в организме. Одним словом, это незаменимое лекарство для жителей Земли.

Заболевания

Обязательно включите в свой рацион натуральный мед, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Ангина, инфекции носовых пазух, язвенный стоматит, ушные инфекции, диабет, гипогликемия, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), аллергии, наружный ячмень, глазные инфекции, MRSC, стафилококковые инфекции, бактериальные инфекции в пищеварительном тракте, «таинственное» бесплодие, избыточный бактериальный рост тонкой кишки, «низкий уровень заряда» репродуктивной системы, норовирус, все типы рака, адреналиновая усталость, биполярное расстройство, синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), болезнь Альцгеймера, деменция, все аутоиммунные болезни и расстройства, паразиты, пищевое отравление, респираторные инфекции, простуды, грипп, бронхит, ларингит, молочница.

Симптомы

Обязательно включите в свой рацион натуральный мед, если для вас характерен любой из следующих симптомов.

Постназальный синдром, воспаление, нарушения сна, все неврологические признаки (включая покалывание, онемение, спазмы, подергивание, невралгию и стеснение в груди),

неприятный запах тела, сухая кожа, кисты, глазная сухость, приступы головокружения, боли в ушах, плавающие «мушки» в глазах, лихорадка, головные боли, приступообразные ощущения жара, боль в суставах, отсутствие энергии, потеря либидо, усталость, проблемы с памятью, проблемы с носовыми пазухами, одышка, боли в желудке.

Эмоциональная поддержка

Липучесть меда — это свойство не только физическое: оно проявляет себя и на эмоциональном уровне. Если вы регулярно едите мед, то когда в вашей жизни происходит что-то хорошее, воспоминание об этом прочно «прилипает» к вам. Этот приятный момент, таким образом, навсегда остается в вашей памяти и в любой момент способен поднять вам настроение.

Духовный урок

Если бы вы могли изучить свое генеалогическое древо вплоть до самых его корней, то убедились бы, что жизнь ваших далеких предков в буквальном смысле зависела от меда. Причем он не был пищей, которой «перебивались» в ожидании чего-то лучшего, а был самым настоящим, полноценным питанием с чудесным лечебным эффектом.

В определенном смысле мед записан в нашем генетическом коде, и если мы его не едим, то отрезаем себя от своих корней. Он учит нас не отворачиваться и от других вещей и явлений, которые способны вернуть нас к истокам нашего бытия и жизненной силы.

СОВЕТЫ

• Добавьте натуральный мед в воду с лимоном — это активизирует содержащиеся в нем биофлавоноиды и сделает напиток еще полезнее для иммунитета.

• Если вы чувствуете, что подхватили простуду или грипп, примите чайную ложечку сырого меда перед тем, как лечь спать. Это не только поможет организму победить болезнь в самом зачатке, но и подарит вам глубокий здоровый сон.

• Постарайтесь заменить рафинированный сахар и другие подсластители натуральным медом. Лучший

выбор — полифлорный мед.

• Мед можно применять и наружно — для лечения небольших ранок и улучшения состояния кожи. Попробуйте нанести его на шрамы — это ускорит процесс заживления.

• Полезно есть мед перед медитацией — это укрепит разум и поможет телу достичь приятного расслабления.

МОРОЖЕНОЕ ИЗ МЕДА И КОКОСА

Количество ингредиентов рассчитано **на 2–4 порции**

Предупреждение: это мороженое имеет такой потрясающий вкус, что может вызвать самую настоящую зависимость. Впрочем, не стоит этого бояться, ведь все его ингредиенты натуральны и полезны. Мороженое очень легко и быстро готовить: это займет у вас всего несколько минут — в результате у вас на столе будет блюдо, которое несравненно лучше любых магазинных сладостей. Остаток ароматного миндального молока вы сможете использовать для смузи.

• 1 стакан миндальных орехов

• 2 финика без косточек

• 1 ванильный стручок размером около 6 мм, разрезанный продольно

• 1 1/2 стакана кокосового крема (приблизительно из двух 383-граммовых банок замороженного полножирного кокосового молока)

• 1/8 стакана морской соли

• 1/8 стакана натурального меда

• 1/4 стакана дробленых миндальных орехов (по желанию)

Сначала приготовьте миндальное молоко: для этого смешайте с помощью блендера миндальные орехи, финики и семена из ванильного стручка с двумя стаканами воды. Доведите все ингредиенты до однородной консистенции. Пропустите смесь через ткань и отставьте в сторону. Затем осторожно, не взбалтывая, откройте банки с кокосовым молоком. Отделите верхнюю часть — крем (как это правильно сделать, можно узнать из рецепта «Ягоды со сливками»). В чаше среднего размера смешайте кокосовый крем и один стакан смеси из миндального молока, морской соли и сырого меда. Налейте полученную смесь в чашу

мороженицы[10] и следуйте инструкции производителя. Мороженое можно украсить измельченными миндальными орехами и сбрызнуть медом. Приятного аппетита!

Одуванчик

Одуванчики являют себя миру во всей своей солнечной красе ранней весной — как раз когда нашему организму необходимо очищение и обновление после долгой зимы. На вкус одуванчик

горький, но именно в этой горечи и содержатся его восстанавливающие свойства. Ее источник — растительные кислоты и целительные алкалоиды. Одуванчики разбудят вас от зимней спячки, активизируя кровообращение и очищая органы от радиации, токсичных тяжелых металлов, ДДТ и других отравляющих веществ.

Одуванчик уникален в том смысле, что в пищу можно употреблять все части растения — корень, листья, цветок и даже стебель. Вкус каждой из них имеет разную степень горечи — это соответствует частям тела, которым необходимо очищение разного рода. Например, цветки одуванчика (горечь которых не ярко выражена — они даже слегка сладковатые) очищают полые органы — желудок и кишечник, желчный пузырь, мочевой пузырь, легкие, матку и сердце.

Что касается листьев, то содержащиеся в них фитохимические вещества очищают кровь и способствуют ее доставке в труднодоступные места. Поэтому это чудесное средство для восстановления кровообращения. Кроме того, горечь листьев помогает выводить токсины из лимфатической системы, что делает их эффективными против неходжкинской лимфомы, отеков и увеличения лимфоузлов.

Стебель одуванчика еще более горький, чем цветок и листья, и с его помощью можно эффективно очистить плотные органы — селезенку, печень и мозг. При регулярном его потреблении многим людям удается избежать операции по удалению селезенки. Корень растения — его самая горькая часть — производит детоксикацию этих органов еще глубже и интенсивнее.

Впрочем, одуванчик можно использовать не только для очищения организма. Точно так же как горничная после тщательной уборки отельного номера оставляет на подушке мятную конфету, одуванчик оставляет питательные вещества в нашем организме. Это витамин А, витамины группы В, марганец, йод, кальций, железо, магний, селен, окись кремния и хлорофилл — они дают энергию и помогают бороться с заболеваниями. Одуванчик — отличное средство профилактики практически любой болезни, но особенно хорош он для простаты.

Заболевания

Обязательно включите в свой рацион одуванчик, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Лимфома (включая неходжкинскую), простатит, рак кожи, стригущий лишай, купероз, ожирение, почечные камни, цирроз печени, гепатит С, прыщи, боковой амиотрофический склероз, мигрень, инфекции мочевыводящих путей, нарушения кровоснабжения, заболевание клеток крови, расстройство пищеварения, воспаление аппендикса, воспаление желчного пузыря, желудка, тонкой и/или толстой кишки, ожирение печени, целиакия, болезни почек.

Симптомы

Обязательно включите в свой рацион одуванчик, если для вас характерен любой из следующих симптомов.

Плохое кровообращение, задержка жидкости в организме, отеки, увеличенные лимфатические узлы, увеличение веса, крапивница, вялая работа печени, застойная печень, вздутие живота, боль в животе, кислотный рефлюкс, токсичность крови, застойные явления в организме, запор, кисты печени, пищеварительный дискомфорт, дисфункциональная печень, раздражительность, избыток слизи, состояние, предшествующее ожирению печени, высокое кровяное давление, реакция на гистамин.

Эмоциональная поддержка

Иногда нам кажется, что мы буквально на ходу рассыпаемся на кусочки и не можем вернуться в первоначальное целостное состояние. Или же наши эмоции спонтанно побуждают нас действовать неправильно или говорить вещи, о которых мы потом жалеем. Часто так происходит потому, что наши душа, дух и тело вошли в диссонанс друг с другом, перестали работать слаженно. Одуванчик поможет им вновь почувствовать себя единым целым, чтобы в итоге мы ощутили столь необходимую внутреннюю гармонию.

Духовный урок

Очень часто в наше стремительное время мы попадаем в сети перфекционизма. Этот образ мышления родом из самого детства — первым успеть поднять руку на уроке, первым показать учителю выполненное задание, первым занять место в автобусе. Некоторым людям кажется, что если не вести себя подобным образом, то их не заметят, не выделят, не похвалят и у них будет меньше шансов достичь успеха.

После весеннего цветения одуванчики не замирают — они вновь возрождаются осенью. Они учат нас: не бойтесь прийти к финишу вторым, третьим или даже последним. У вас всегда будет новый шанс расцвести и показать себя миру.

СОВЕТЫ

• Если вам не нравится горький вкус одуванчика, попробуйте чай из жареного корня этого растения. Это отличный тонизирующий напиток для детоксикации организма, и на вкус он не такой горький.

• Цветы одуванчика прекрасно подходят для приготовления холодного чая. Выберите свежие цветки и замочите их на ночь в холодной воде, чтобы они отдали ей все минералы, витамины и фитонутриенты. Добавьте немного сырого меда для сладости. Вкусный освежающий напиток готов!

• В походе на дикой природе или в вашем саду, не обработанном пестицидами, сорвите листок одуванчика и съешьте его сырым. Это настоящая Мекка для полезных микроорганизмов, например надземных биотиков. Зеленые части одуванчика имеют самую высокую их концентрацию среди всех растений.

• Если там, где вы живете, одуванчики не растут, не пренебрегайте сушеными, которые продаются в аптеках, — они тоже очень полезны.

• Отличный вид медитации — сдувать пушок с отцветших одуванчиков. Это прояснит ваш ум и активизирует воображение.

ЗЕЛЕНЫЙ СОК С ОДУВАНЧИКАМИ

Количество ингредиентов рассчитано **на 1–2 порции**

Ярко выраженный вкус одуванчика нашел свое место в этом освежающем витаминном напитке. Пусть он войдет в число ваших полезных привычек на каждый день.

• 1 пучок сельдерея с расщепленными стеблями
• 2 огурца
• 2 апельсина среднего размера в очищенном виде
• 10 листиков одуванчика (желательно со стеблями)

Пропустите все ингредиенты через соковыжималку на высокой скорости. Если желаете, можете добавить больше одуванчиков. Налейте в стакан и наслаждайтесь отменным напитком!

Растения Атлантического океана

Морские растения (то есть водоросли) из Атлантического океана отлично справляются с выведением из организма токсичных тяжелых металлов. Одна из причин, почему некоторые тяжелые металлы столь губительны для человеческого организма, — это то, что они являются нейроантагонистами. Это означает, что они рассеивают электрические импульсы, посылаемые нервами, и разрушают сами нервы. Нейротрансмиттеры при этом выгорают, взрываясь, как лампочки,

что вызывает тревожность и депрессию.

Задача водорослей в океане — очищение воды от токсичных тяжелых металлов, радиации и других токсинов, а также их обезвреживание. Когда красная водоросль, ламинария, порфира, хрящевая водоросль или же водоросли, растущие на скалах, чувствуют в водах, в которых они живут, отраву, они ее впитывают, подобно губке. Внутри себя они деактивируют деструктивные частоты токсинов и отпускают их обратно полностью безвредными.

Ту же самую благородную миссию морские растения выполняют и в нашем теле, но к тому же еще и с дополнительным бонусом. Поглотив и обезвредив токсичные тяжелые металлы, радиацию, диоксины и пестициды, водоросли связывают с ними биоактивные фитохимические вещества, не давая таким образом им вновь растечься по организму. Если водоросли уже содержали токсины на момент попадания в наш организм, они не отпускают их от себя, а собирают еще больше и выводят их все вместе, покидая наше тело.

Все, что остается в нашем организме после растений Атлантического океана, — это питательные вещества в больших количествах: в частности, 50 важных для здоровья минералов. Эти минералы, ультрабиодоступные и легкоусвояемые, питают все системы организма, а также способствуют выработке электролитов для снятия стресса.

Эта дикая растительная пища поможет вылечить практически любой недуг. Водоросли восстанавливают поврежденную ДНК и делятся с нами целебной силой океана. Они особенно полезны для эндокринной системы, поскольку абсорбируют радиацию, которая нередко является причиной пониженной секреции щитовидной железы и плохой работы гипоталамуса, гипофиза и эпифиза мозга. Морские водоросли — отличный источник активного йода, защищающего щитовидную железу от радиации и вирусов, например вируса Эпштейна — Барр. Эти удивительные подводные растения способны укрепить ваши кости, связки, соединительную ткань и зубы, а также избавить от таких заболеваний и симптомов, как СДВГ, эпилепсия, болезнь Альцгеймера и спутанность сознания.

Заболевания

Обязательно включите в свой рацион растения Атлантического океана, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Эндокринные расстройства, нарушение остеогенеза, остеопороз, переломы костей, раны, эпилепсия, болезнь Альцгеймера, деменция, мигрень, тиреоидит Хашимото, болезнь Грейвса, рак щитовидной железы, гипотиреоз, биполярное расстройство, аутизм, синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), радиоактивное облучение (вследствие посещения дантиста, медицинского рентгена или лечения рака), анемия, лейкемия, рак костей, рак мозга, рак мочевого пузыря, рак почек, рак печени, рак легких, рак желудка, полипы в кишечнике, множественная химическая чувствительность (МХЧ), синдром навязчивых состояний, депрессия, болезнь Паркинсона, воспаление матки, яичников и/или фаллопиевых труб, воспаление желчного пузыря, желудка, тонкой кишки и/или толстой кишки, неврит лицевого нерва, раковые образования репродуктивной системы (рак яичников, матки и шейки матки), синдром Аспергера, эндометриоз, глаукома, дефициты иммунной системы, сезонное аффективное расстройство (САР), волчанка.

Симптомы

Обязательно включите в свой рацион растения Атлантического океана, если для вас характерен любой из следующих симптомов.

Спутанность сознания, потеря памяти, тики, спазмы, эпилептические припадки, нечеткое зрение, потеря волос, проблемы с балансом, тошнота, головные боли, тревожность, запор, нехватка минералов в организме, все неврологические признаки (включая покалывание, онемение, спазмы,

подергивание, невралгию и стеснение в груди), вспышки гнева, вялая работа печени, тремор.

Эмоциональная поддержка

Растения Атлантического океана способны помочь людям, чье поведение отличается непредсказуемостью. Обязательно сделайте их частью своего ежедневного рациона, если вы эмоционально нестабильны, сверхчувствительны или же не чувствуете почвы под ногами. Водоросли помогут прийти в равновесие и заземлиться, подарив вам частичку безграничной величественной мощи, таящейся в океанских глубинах.

Духовный урок

В повседневной жизни мы часто поглощаем негатив из окружающей среды — страхи, волнения, токсичные эмоции других людей. В конечном итоге это подтачивает наше собственное здоровье. Морские водоросли учат нас чудесным образом обезоруживать эмоциональные токсины, поступающие в нашу душу, — так, чтобы они не могли причинить вреда.

СОВЕТЫ

• Чтобы получить максимум пользы от любого приготовленного вами блюда, добавьте в него ленточку ламинарии.

• Попробуйте добавить щепотку красных водорослей в смузи из черники, кориандра, спирулины и зеленых побегов ячменя — и вы получите чудесный эликсир, эффективно очищающий организм от токсинов.

НОРИ-РОЛЛЫ С КРЕМОВЫМ СОУСОМ ИЗ АВОКАДО

Количество ингредиентов рассчитано **на 1–2 порции**

Эти симпатичные маки-роллы предлагают огромное поле для экспериментов с начинкой. Вы можете использовать овощи, предлагаемые в этом рецепте, а можете заменить их чем-то своим. Соус из авокадо прекрасно подойдет для любых овощей, а у вас будет под рукой готовый ланч или полезная закуска.

• 4 шт. моркови
• 3 кабачка цукини
• 1 очищенная хикама (мексиканская репа)
• 1 пучок зеленого лука с обрезанными кончиками
• 1/2 стакана красных водорослей
• 4 листа водорослей нори

ДЛЯ СОУСА

• 1 авокадо
• 1 сочный лайм
• 1/4 стакана кинзы
• 1/4 халапеньо
• 1/2 королевского финика
• 1/2 стакана воды

Нарежьте морковь, цукини и хикаму тонкими полосками или в виде лапши, используя обычный или спиральный нож. Сделайте роллы, разложив овощи поперек каждого листа нори и свернув их. Смочите один палец в воде и проведите по краю листа нори, чтобы скрепить роллы. При желании разрежьте большие роллы на маленькие, порционные.

Чтобы сделать соус, измельчите в блендере до однородной консистенции все ингредиенты. Экзотическое, вкусное и очень полезное блюдо готово!

Чага

Чага, или, как еще называют это растение, березовый гриб, — замечательное средство для укрепления иммунитета. В нем содержатся питательные вещества, усиливающие защитные функции иммунной системы. Они увеличивают уровень лейкоцитов в крови, стимулируя выработку лимфоцитов, моноцитов, нейтрофилов, базофилов и эозинофилов. Благодаря этому ваше тело обретает способность защищаться от токсинов, вирусов, бактерий и грибков. Это удивительное творение

природы также увеличивает количество красных кровяных телец и костного мозга, приводит в состояние баланса тромбоциты и успокаивает цитокиновые бури. Последние возникают в результате попытки иммунной системы справиться с попавшим в организм патогенным микроорганизмом или токсином. Когда это происходит регулярно, результатом становится расширение кровеносных сосудов (что может привести к кровоизлиянию), аллергическая сыпь и жар. Справиться с этой проблемой поможет чага.

Березовый гриб — одно из самых действенных природных лекарственных и тонизирующих средств, доступных людям. Содержащиеся в этом растении фитохимические вещества эффективны в борьбе с раком, в регуляции уровня сахара в крови, улучшении работы надпочечников и гармонизации всей эндокринной системы. Они обладают способностью разрушать и растворять биопленку (желеобразное вещество, которое является побочным продуктом жизнедеятельности некоторых вирусов и грибков, — больше информации о нем можно найти в разделе «Шиповник»). Эти полезные вещества также напрочь уничтожают непродуктивные грибки в пищеварительной системе вопреки распространенному, но абсолютно ошибочному мнению, что чага способствует росту грибков в организме человека.

Заболевания

Обязательно включите в свой рацион чагу, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Рак мочевого пузыря, рак костей, рак молочной железы, рак

печени, лейкемия, рак яичников, рак простаты, аутоиммунные болезни и расстройства, болезнь Лайма, волчанка, рассеянный склероз (РС), боковой амиотрофический склероз, синдром канала запястья, тендинит, бурсит, пояснично-крестцовый радикулит, фибромиалгия, ангина, адреналиновая усталость, синдром хронической усталости (СХУ), избыточный рост бактерий тонкой кишки, гипертония, ожирение печени, пневмония, псориаз, экзема, болезнь Грейвса, дефицит иммунной системы, вирус иммунодефицита человека (ВИЧ), тиреоидит Хашимото, гипотиреоз, гиперфункция щитовидной железы, вирус Эпштейна — Барр/мононуклеоз, плечелопаточный периартрит, опоясывающий лишай, мигрень, неврит лицевого нерва, анемия, целиакия, инфекции десен, купероз, грибок тела, молочница, вагинальный стрептококк.

Симптомы

Обязательно включите в свой рацион чагу, если для вас характерен любой из следующих симптомов.

Воспалительные процессы, боль в плечах, боль в области шеи, боль в спине, головные боли, состояние, предшествующее ожирению печени, контакт с плесенью, дефицит железа, боль в суставах, усталость мышц, вялая работа печени, застойная печень, лихорадка, сыпь, крапивница, грибок на ногтях рук и ног, множественная химическая чувствительность, электромагнитная гиперчувствительность, все неврологические признаки (включая покалывание, онемение, спазмы, подергивание, невралгию и стеснение в груди), боль в челюсти, одеревенение тела, склонность к образованию синяков, темные круги под глазами, плавающие «мушки» в глазах, боль в ногах, воспаление суставов, жар печени, отеки, задержка жидкости в организме, плохое кровообращение.

Эмоциональная поддержка

Чага окажет поддержку всем, кто испытывает трудности с принятием решения или чувствует себя в ловушке жизненных обстоятельств. Включите это чудесное растение в свой рацион, если вы хотите определиться, чего вы ждете от будущего и как именно этого достичь.

Духовный урок

Чага живет в гармонии с деревом-хозяином. Она растет очень медленно и деликатно, а в морозы и непогоду защищает дерево, поскольку вибрирует на частоте верности и преданности. Березовый гриб обладает терпением и пониманием, осознавая, что если погибнет хозяин, на котором он растет, то не выживет и он сам. У этого растения мы можем научиться преданности, а также настойчивости — чтобы твердо следовать своим целям, если мы действительно в них верим.

СОВЕТЫ

• Найдите в продаже чагу в форме порошка — в таком виде содержащиеся в ней питательные вещества наиболее легкоусвояемы. Порошок из чаги можно добавлять в смузи или делать с ним чай.

• Чтобы приготовить чай из березового гриба, растворите порошок в горячей воде. Для того чтобы усилить лекарственный эффект чаги, добавьте в чай немного натурального меда.

• Не забывайте проявлять уважение к этому удивительному растению, его преданности и стойкости. Это настроит ваше тело на принятие и усвоение иммуностимулирующих фитохимических веществ, которыми богата чага.

ЧАЙ ЛАТТЕ ИЗ ЧАГИ

Количество ингредиентов рассчитано **на 2 чашки**

Эта необычная разновидность чая из чаги с кремовой консистенцией вдохнет в вас свежие силы и подарит удовольствие. Помедитируйте за чашечкой чая, размышляя о том, как березовый гриб поможет вашему организму оздоровиться и полностью раскрыть свой богатый потенциал.

• 2 ч. л. порошка из чаги
• 1/2 ч. л. корицы
• 1 ч. л. сырого меда
• 1/8–1/4 стакана кокосового молока

Закипятите два стакана воды. Равномерно распределите на две чашки порошок из чаги и корицу; в каждую чашку налейте горячую воду. Добавьте мед и

кокосовое молоко (или же с помощью пенообразователя создайте на поверхности чая кокосовую пену).

Шиповник

Мы часто незаслуженно игнорируем витамин С, по крайней мере пока не заболеем простудой. Хотя мы все читали о цинге, поражавшей моряков в длительных плаваниях без свежих цитрусовых в рационе, мы склонны думать, что эта проблема осталась в прошлом и нас уже не коснется. Однако на самом деле

дефицит витамина С по-прежнему достаточно острая проблема; его последствием может стать развитие множества заболеваний. Этот витамин — необходимое условие выживания людей на планете Земля, и именно поэтому милосердная природа подарила нам шиповник.

Шиповник содержит витамин С в самой биодоступной, биоидентичной форме, которая легче всего усваивается человеческим организмом. Кроме того, он обладает способностью усиливать действие витамина С, полученного из другой пищи. Он имеет противовоспалительные свойства, увеличивает количество белых кровяных телец, укрепляя нейтрофилы, эозинофилы, базофилы и макрофаги; стимулирует иммунную систему в целом. С его помощью нашему организму гораздо легче справляться с вирусами, бактериями, плесенью, дрожжевыми и другими вредоносными грибками.

Когда в нашем теле циркулирует вирус, например Эпштейна — Барр, он нередко выделяет нейротоксины и дерматоксины, в процессе чего образуется желеобразная субстанция, которую называют биопленкой. Эта биопленка — любимое кушанье вредных микроорганизмов, к примеру бактерий; кроме того, она может помешать работе жизненно важных органов, попросту забивая их. Наша печень функционирует как губка, впитывая в себя эту субстанцию, чтобы защитить наше тело, но тем не менее она может попадать в кровоток и засорять сердечные клапаны. Это неизученная причина таинственных сердечных заболеваний, например тахикардии или аритмии. Содержащийся в шиповнике витамин С помогает растворить биопленку, вследствие чего человек, страдающий недиагностируемыми сердечными заболеваниями, моментально чувствует облегчение.

Шиповник является отличным средством борьбы с инфекциями мочевыводящих путей, а также со старением кожи. В нем содержится больше антиоксидантов, чем в любой другой целительной пище. Корни этого растения уходят очень глубоко в землю, дотягиваясь до глины. Из глубины они поглощают массу минералов, включая жизненно важный оксид кремния. И даже когда мы культивируем шиповник у себя в саду, он не теряет своих «диких» целебных свойств.

Заболевания

Обязательно включите в свой рацион шиповник, если вы страдаете чем-либо из нижеперечисленного.

Ушные инфекции, проблемы с зубами, воспаление десен, инфекции мочевыводящих путей, такие как инфекции мочевого пузыря и почек, дивертикулит, дивертикулез, избыточный бактериальный рост в тонкой кишке, ларингит, тахикардия, мерцательная аритмия, простуды, грипп, инфекции носовых пазух, прыщи, витилиго, инфекции кожи, стафилококковые инфекции, острый фарингит, ангина, язвенный стоматит, наружный ячмень, глазные инфекции, МРЗС, грибок на ногтях рук и ног, герпес простой 2 (ВПГ-2), все аутоиммунные болезни и расстройства, хронический бронхит, адреналиновая усталость, синдром хронической усталости, плечелопаточный периартрит,

повреждения мозга, геморрой, псориатический артрит, внутренние бактериальные инфекции, эпилепсия, диабет.

Симптомы

Обязательно включите в свой рацион шиповник, если для вас характерен любой из следующих симптомов.

Учащенное сердцебиение, застойная печень, вялая работа печени, запоры, сыпь, избыток слизи, лихорадка, все неврологические признаки (включая покалывание, онемение, спазмы, аритмию, раздражительность, подергивание, невралгию и стеснение в груди), нечеткое зрение, приступообразные ощущения жара, волдыри, боль в теле, кожный зуд, апатичность, нехватка минералов, кашель, приступы головокружения, звон или гудение в ушах, сухая кожа, глазная сухость, чувство общего недомогания, боль в шее, нервозность, боль в области плеч.

Эмоциональная поддержка

Если вы чувствуете с чьей-либо стороны психическую атаку, если слишком подвержены негативному мнению других людей о вас, шиповник поможет вам защититься. Если окружающим не нравится, что вы следуете тому, что подсказывает природа (например, долго кормите ребенка грудью), или не идете на компромисс со своей совестью, когда им бы того хотелось, — угостите их чаем с шиповником. Это поможет разрядить ситуацию, и вы сможете свободно двигаться дальше своим путем.

Духовный урок

Быстротечная красота цветов шиповника привлекает множество восхищенных взглядов, но что происходит, когда лепестки опадают? Это вовсе не повод предаваться меланхолии или грустным раздумьям о безжалостном времени — это повод радоваться. Потому что после беззаботного цветения пришло время пожинать плоды — собирать удивительный шиповник. То же самое с людьми: увеличивающийся с каждым годом возраст — это вовсе не причина для уныния. Это значит, что мы приобретаем реальные ценности — опыт и мудрость, которыми мы сможем поделиться с другими.

СОВЕТЫ

• Шиповник — это душа цветов. Перед тем как заварить из него чай, подержите сушеные плоды минут пять на солнце. Это активизирует их генетическую память о солнечном августовском дне, когда они раскачивались на ветру на веточках куста. Таким образом шиповник раскроет весь свой богатый потенциал и принесет вашему здоровью еще большую пользу.

• Когда вы заварили чай, выдавите в него немного лимонного сока и добавьте натуральный мед — это активизирует содержащийся в шиповнике витамин С.

ЛЕДЯНОЙ ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ И АПЕЛЬСИНОМ

Количество ингредиентов рассчитано **на 2 чашки**

Если у вас выдалась свободная минутка, подумайте о шиповнике и сделайте этот сладкий, легкий и освежающий ледяной чай. Подарите себе это время отдыха и насладитесь чудесным вкусом целебного напитка.

• 2 ч. л. сушеных плодов шиповника

• 1/2 стакана апельсинового сока

Закипятите два стакана воды. Заварите шиповник в 11/2 стакана воды на пять минут или дольше.[11] Поставьте напиток в холодильник. Когда он станет холодным, добавьте 1/2 стакана апельсинового сока. Подавайте со льдом!

Часть III
Вооружитесь правдой

Фертильность и наше будущее

В юные годы мы нередко представляем себе, что, когда вырастем, у нас будут свои дети. С годами мы все чаще слышим от окружающих: «Когда у тебя у самой будет дочь…» или «Эту историю ты когда-нибудь расскажешь своему сыну». В восприятии большинства людей полная семья, то есть родители и дети, — это нечто само собой разумеющееся. Мы морально к этому готовимся с ранних лет.

Поэтому, когда, уже будучи взрослыми, вы решаете завести семью и неожиданно сталкиваетесь с проблемой бесплодия, ваш мир начинает рушиться. Вы чувствуете вину перед своим мужем или женой, мечтавшими о сыне или дочери, своими родителями, которые давно хотят внуков, перед самой природой — за то, что не можете выполнить эту важную жизненную миссию. Месяц за месяцем вы надеетесь увидеть наконец две полоски на тесте, просите у Бога помощи и время от времени испытываете состояние ужасной подавленности и беспомощности. Сколько людей в мире страдает от невозможности зачать ребенка, предпринимая все мыслимые и немыслимые меры, чтобы решить эту проблему!

И все эти люди подтвердят: бесплодие — это тайна нашего века. На первый взгляд, что здесь может быть сложного — это биологический процесс, в котором, по идее, все должно происходить без сучка и задоринки. На практике же попытки зачать потомство могут стать бесконечным источником фрустрации, самобичевания и отчаяния. И хотя современной медициной были найдены способы помочь тем, кто безуспешно пытается стать родителями, это не отменяет вопроса: почему все же так происходит? Почему иногда так трудно забеременеть?

Бесплодие — это бич нашего времени. Наши современники, как мужчины, так и женщины, подвержены ежедневному стрессу, мы вдыхаем воздух, загрязненный выхлопами и радиацией. Наш организм просто не справляется с такой перегрузкой, результатом чего может стать в том числе и неспособность к зачатию. Такая ситуация — побочный продукт прогресса: во времена наших дедушек и бабушек люди заводили семьи рано и женщины с ранних лет настраивали себя на продолжение рода. Разум и тело были как бы на одной волне, не было отвлекающих факторов, поэтому забеременеть было проще. Наши современники другие — у них гораздо больше выбора и возможностей и раннее зачатие перестало быть приоритетом. Большинство девушек в наше время сначала стремятся получить образование, сделать карьеру и

увидеть мир. Прежде чем стать матерью, современная женщина хочет стать личностью.

Однако к тому времени, когда женщина решает, что готова к созданию семьи, ее тело не всегда способно подчиниться повелениям разума. Иногда так происходит потому, что она ранее принимала противозачаточные таблетки; нездоровая пища и образ жизни в целом тоже оказывают негативное влияние. Кроме того, у нее может быть заболевание, о котором она даже не подозревает, а быть может, ее репродуктивной системе нужны энергия и внимание. (Впрочем, причина того, что женщина не может забеременеть, может крыться и в ее мужчине — так что рассматривать проблему нужно в комплексе.)

Несколько лет назад ко мне на прием пришла женщина по имени Моника. На тот момент ей было 38 лет, и она уже достаточно долго предпринимала попытки забеременеть. Однако либо все они оказывались тщетными, либо у нее случался выкидыш. Моника была близка к отчаянию, но все еще не сдавалась. «Почему? — жаловалась она мне. — Почему так происходит? Я думала, размножение — это самый естественный процесс на планете. Отчего же у меня никак не получается?»

Я задал этот вопрос Духу и получил ответ: «батарейка» репродуктивной системы женщины была истощена вирусом, ее «уровень заряда» был низким (об этом явлении я расскажу позже). Вся энергия Моники уходила на борьбу с вирусом, и из-за этого никак не происходила овуляция. Ее организму было необходимо исцеление, чтобы она могла перенаправить его силы на то, чтобы зачать ребенка. Следуя указаниям, которые я привожу в этой главе, Моника смогла через год зачать здорового мальчика, а еще через три года — девочку.

Пришло время объединить достижения прогресса с пониманием того, как же все-таки работает фертильность. В этой главе я подробно об этом рассказываю, в том числе и о принципах функционирования женской репродуктивной системы, которые пока неизвестны науке. Если вам кажется, что вы уже испробовали все, что только можно, чтобы забеременеть, но безрезультатно, — не отчаивайтесь. Бесплодие — это не приговор и не наказание. Ваше желание подарить жизнь новому человеку не только естественно, но и благородно: выживание человечества как вида зависит от таких, как вы, — тех, кто готов подарить миру и воспитать грядущее поколение.

Будущее человечества

Для нашего с вами будущего чрезвычайно важно, чтобы мы,

люди, были способны к зачатию. Это может показаться удивительным — как я упоминал в главе «Спасите себя: правда о том, что вам мешает», вы наверняка слышали о перенаселенности планеты. Поэтому у вас может сложиться впечатление, что бесплодие, будучи горем на уровне отдельно взятой семьи, для населения земного шара все же не имеет плачевных последствий, ведь оно продолжает расти. На самом же деле нас ожидает совсем не такое будущее, которое можно себе представить на основании нынешнего положения дел. В настоящее время количество людей действительно увеличивается, однако мы постепенно приближаемся к «плато», что означает остановку роста, — это происходит из-за все более актуальной проблемы бесплодия. Через 40 лет половина женщин детородного возраста будут неспособны выносить и родить ребенка, и население планеты начнет стремительно уменьшаться.

Поэтому сейчас самое время осознать серьезность этой проблемы и начать предпринимать активные действия, чтобы улучшить ситуацию и получить шанс на будущее — как на личном, так и на более глобальном уровне.

Скрытая причина бесплодия

Вам, безусловно, знакомо такое понятие, как низкий уровень заряда батарейки-аккумулятора. Он может стать причиной досадных неудач в повседневной жизни — взять хотя бы мобильный телефон, отключающийся в самый неподходящий момент потому, что вы забыли его подзарядить.

То же самое происходит и с нашим телом: если бы у него был индикатор заряда, большинство женщин, страдающих бесплодием, увидели бы красный свет. Репродуктивная система женщины подобна аккумуляторной батарейке: чтобы она работала на полную мощность, о ней нужно позаботиться заранее.

Многие женщины, пытающиеся зачать ребенка, рассказывают мне, что ведут здоровый образ жизни, едят полезную пищу, наблюдают за своим циклом, применяют позитивную визуализацию. Я всегда им отвечаю, что это все — правильные шаги, но, кроме этого, необходимо знать некоторые секреты о том, как работает их репродуктивная система. Это поможет сделать усилия, направленные на зачатие, более эффективными.

Работа организма в условиях «низкого уровня заряда»

Для начала важно понимать, что именно истощает

репродуктивную систему. В первую очередь это контрацепция. Многие современные женщины принимают противозачаточные средства, чтобы избежать нежелательной беременности до того момента, когда они будут готовы стать матерью. Безусловно, право женщины самостоятельно выбирать стиль своей жизни — это огромное достижение нашего общества. Однако вам нужно иметь в виду, что, если вы принимали противозачаточные, ваш организм не привык тратить свои ресурсы на репродуктивную систему. Некоторые женщины начинают принимать таблетки еще в подростковом возрасте и продолжают десятилетиями — и все это время они приучают свое тело не беременеть. Это не означает, что, когда такая женщина наконец захочет стать матерью, этого непременно не произойдет, но это значит, что если появились проблемы, то нужно учитывать и этот фактор.

Другие формы контроля рождаемости, от воздержания до применения барьерных контрацептивов, могут иметь тот же эффект — чем дольше женщина не беременеет, тем больше ее организм привыкает к тому, что это норма. (Безусловно, низкий уровень заряда не означает *отсутствие* заряда вообще: немало женщин беременеют как раз тогда, когда пытаются этого избежать.)

Я ни в коем случае не хочу сказать, что женщинам не стоит откладывать деторождение до того момента, пока они сознательно не будут к нему готовы. Просто необходимо понимать, что, когда вы переходите к новому для вашего организма режиму — от попыток предотвратить беременность к попыткам забеременеть, — вашему телу может понадобиться время к этому привыкнуть.

Как зарядить «аккумулятор» репродуктивной системы

Для автолюбителей не секрет, что для того, чтобы аккумулятор автомобиля зарядился от генератора, машина должна какое-то время находиться в движении. Женское тело, безусловно, гораздо более сложный и совершенный механизм, однако в целом принцип его работы похож. Репродуктивная система женщины обладает собственной душой и имеет свои потребности. Поэтому вдобавок к правильному питанию, здоровому образу жизни и духовным техникам, о которых мы еще поговорим, очень важно для успешного зачатия ребенка сознательно перепрограммировать свой организм.

Я сейчас имею в виду не медитации — о них чуть позже, — я говорю о необходимости установить связь между разумом и телом так, чтобы тело понимало, что пришло время выделить

ресурсы на зачатие. Вы можете попробовать следующее упражнение: представьте, что вы подключили к своей репродуктивной системе кабель зарядного устройства. Нарисуйте в своем воображении яркую картинку: все части репродуктивной системы, от матки до яичников, заряжаются энергией из этого источника. Может показаться, что это слишком просто и чересчур абстрактно, но на самом деле это весьма действенная техника.

Современный мир приучил нас к современным технологиям — мы с утра до ночи смотрим в мониторы, постоянно разговариваем по мобильному, спортивные датчики измеряют наш пульс, километраж и калории. Наши организмы привыкли функционировать в таком режиме, поэтому понятие «подзарядка» — это то, на что они могут живо откликнуться.

Важно практиковать это упражнение регулярно, сделать его частью своего распорядка дня. Чтобы упростить себе задачу, его можно выполнять одновременно с зарядкой мобильного телефона — тогда необходимость подзарядить последний будет вам об этом напоминать. Если вы и ваш партнер безуспешно пытаетесь зачать ребенка в течение долгого времени и врачи не могут объяснить причину, обязательно попробуйте эту технику и другие способы, о которых я расскажу далее.

Мужчины и фертильность

Для того чтобы улучшить мужскую способность к зачатию, необходимо вернуться к истокам. Здесь навряд ли помогут какие-либо «чудодейственные средства», поэтому лучше сосредоточиться на простых способах увеличить количество и подвижность сперматозоидов.

В первую очередь очень важно очистить организм от ртути, потому что она вызывает снижение фертильности. Если вы пытаетесь зачать ребенка со своей женой, включите в рацион гавайскую спирулину, кориандр, чеснок, замороженную дикую чернику, растения Атлантического океана, порошок-экстракт из сока зеленых побегов ячменя. На помощь при борьбе с бесплодием, как и со многими другими болезнями, придет Священная Четверка растительных продуктов. При этом старайтесь избегать перечисленных ниже продуктов и химикалий, которые вредны, если вы хотите стать родителями. Для повышения мужской фертильности, кроме того, весьма полезна трава ашвагандха, а также листья крапивы, цветки лугового клевера, витамин B_{12} и цинк.

Цинк — один из самых полезных минералов для здоровья мужской спермы. Старайтесь есть как можно больше богатой

цинком пищи — листовую зелень, редис, топинамбур, листья крапивы, петрушку, лук; принимайте пищевые добавки с этим минералом. Вдобавок к этому важно не расходовать собственные запасы цинка, поэтому полезно воздерживаться от эякуляции, не направленной на продолжение рода. Частые семяизвержения лишают сперму силы и полезных веществ, включая цинк.

Чего необходимо избегать, чтобы зачать ребенка

Если вы пытаетесь зачать потомство, вам необходимо избавиться от токсинов. Из первой части этой книги вы помните, что Беспощадная Четверка — прямая угроза здоровью людей. Радиация, ДДТ, токсичные тяжелые металлы и вирусы оказывают крайне неблагоприятное воздействие на фертильность. Лучший способ держать их под контролем — потребление целительной пищи. Кроме того, важно знать, что существуют и другие факторы, включая продукты питания, химические вещества, а также действия, которые препятствуют зачатию и истощают «аккумулятор» репродуктивной системы.

Пища, снижающая вероятность зачатия

Если вы никак не можете забеременеть и врачи затрудняются поставить диагноз, попробуйте воздержаться от пищи, переполненной адреналином. Это животные продукты (курица, индейка, говядина и другие виды мяса, а также рыба и молочные продукты). Они содержат адреналин, выделяющийся в крови животного перед смертью. Для некоторых женщин адреналин подобен противозачаточному средству, поэтому постарайтесь снизить потребление животной пищи хотя бы вполовину. В качестве альтернативы попробуйте ограничиться птицей, поскольку она имеет надпочечники меньшего размера. Когда у вас получится зачать и родить ребенка, вы сможете вновь перейти на привычную пищу.

Есть и другие продукты питания, которые могут способствовать возникновению и развитию недугов, мешающих забеременеть, — эндометриоза, поликистоза яичников, воспалительных заболеваний органов малого таза, фибром матки и кист яичников. Это яйца, кукуруза, пшеница, молочная продукция, масло канолы, аспартам, глутамат натрия и соя. Если у вас эндометриоз или поликистоз яичников и вам порекомендовали есть яйца — это плохой совет. Яйца не только не помогут вам избавиться от этих заболеваний, они усугубят ваше состояние — поскольку содержат вещества, питающие

патогенные микроорганизмы. (Больше информации вы узнаете из главы «Еда, усложняющая жизнь».)

Химические вещества, снижающие вероятность зачатия

Если вы беременны или пытаетесь зачать ребенка, избегайте контакта с пестицидами, гербицидами и пластмассами, поскольку в них содержатся фитотоксичные химикалии. По сути, они являются противозачаточными гормонами, угнетающими репродуктивную систему. Кроме того, старайтесь держаться подальше от хлора и фтора.

Действия, снижающие вероятность зачатия

Как я уже упоминал, тело теряет свою естественную предрасположенность производить потомство, если вы годами не хотели ребенка и употребляли противозачаточные средства. Поэтому для того, чтобы это изменить, нужно предпринимать активные действия, например делать описанное мною выше упражнение для подзарядки репродуктивной системы.

Еще одним существенным фактором бесплодия у женщин является стресс. Виноваты тут не только переполненные адреналином животные продукты, но и тот факт, что организм сам вырабатывает адреналин, находясь в стрессовом состоянии. Ваше тело таким образом пытается вам помочь — избавляя от дополнительного источника стресса в виде ребенка. Избыток адреналина в данном случае выполняет функцию противозачаточного стероида (тогда как некоторые другие стероиды, производимые организмом, — например, гормон щитовидной железы тироксин — могут способствовать зачатию).

Репродуктивной способности также может помешать адреналиновая усталость — поскольку надпочечники вырабатывают большую часть прогестерона, эстрогена и тестостерона. Когда же они находятся в состоянии повышенной или пониженной активности, это означает отсутствие слаженной работы репродуктивных гормонов. Если для вас актуальна эта проблема и вы пытаетесь забеременеть, хорошей идеей будут перекусы через каждые полтора-два часа. Это поможет стабилизировать уровень глюкозы в крови и предотвратить перегрузку надпочечников. Кроме того, чтобы помочь организму справиться с повышенным стрессом, полезно включить в свой рацион следующие продукты.

Целебная пища для обновления репродуктивной системы

Когда вы пытаетесь зачать или выносить ребенка, сделайте своим лозунгом следующее: «Есть плоды, чтобы произвести на свет плод». Именно это и есть ваша цель, и в этом деле фрукты станут бесценными помощниками. Сравнение репродуктивной системы женщины с цветком может звучать как слащавое клише, однако по своей сути это правда. Из школьного курса биологии вы наверняка помните, что у цветов есть завязь — эквивалент женских яичников и что она содержит семязачатки, подобные человеческим яйцеклеткам. После оплодотворения из завязи образуется плод, а из семязачатков — семя. Все это очень напоминает женскую анатомию.

Когда-то давно вы были крохотным яйцом, которое было оплодотворено и чудесным образом превратилось в человеческое существо. Когда вы едите фрукт, который тоже когда-то был миниатюрным яйцом, впоследствии оплодотворенным и магическим образом превратившимся в пищу, вы получаете поддержку. Мудрость и целительные свойства этого фрукта становятся вашими собственными.

Не стоит упускать из виду и питательную ценность фруктов. Для нормального функционирования репродуктивной системы нам необходима глюкоза, а лучшим ее источником как раз и являются фрукты (плюс кокосовая вода и натуральный мед). Повальное увлечение диетами с высоким содержанием белка совершенно не подходит женщинам, которые хотят забеременеть или успешно выносить ребенка. Репродуктивная система в белке не нуждается: ей нужны минералы, микроэлементы, электролиты, фитохимические и другие вещества, которыми богата Священная Четверка фруктов, овощей, трав, специй и диких растений. Ваш организм использует эти вещества для защиты от отравы, которая поступает в него из пластмасс, лекарств, генетически модифицированной пищи, пестицидов и гербицидов.

Подбирая диету для зачатия, выбирайте продукты, схожие свойствами с грудным молоком: с высоким содержанием натурального сахара, более низким содержанием жира и совсем небольшим — белка. Это поможет вашему телу приучить себя к грядущим переменам. Первыми в список необходимых продуктов стоит включить фрукты, богатые натуральным сахаром — глюкозой и фруктозой, затем немного жира и совсем чуть-чуть белка. Женщины за 30, которые налегают на белок, нередко не имеют грудного молока — для него просто нет нужного «стройматериала».

Поэтому мой вам совет: переключитесь на фрукты. Дух поведал мне о том, что в будущем ученые откроют тысячи неизвестных пока соединений, коферментов и фитохимических веществ, содержащихся во фруктах, овощах, травах, специях и диких растениях. Из них будет отдельно выделена одна большая группа — *профертильные вещества*, или вещества, способствующие зачатию. Они будут получены из определенного вида полифенолов и в концентрированном виде будут использованы для производства лекарств от бесплодия. На сегодняшний день мы можем получить их путем включения в рацион Священной Четверки, особенно ягод (включая ягоды дикой черники). *Профертильные вещества*, содержащиеся в ягодах, стимулируют работу репродуктивной системы: 1) путем приведения в баланс репродуктивных гормонов; 2) помогая репродуктивной системе поглощать особые вещества, необходимые для поддержания высокого уровня ее заряда и пока не открытые наукой.

Помимо ягод, очень полезны для желающих забеременеть апельсины, бананы, авокадо, виноград, манго, дыни, малина, огурцы, вишня и лаймы. Помогают «зарядить репродуктивный аккумулятор» и спаржа, шпинат, топинамбур, сельдерей, листовой салат, огородная капуста, картофель, чеснок, лист крапивы, лист малины, кокос, ростки и микрозелень, луговой клевер и сырой мед. Эти продукты, кроме того, избавят вас от эндометриоза, фиброзных опухолей, поликистоза яичников и воспаления тазовых органов.

Медитации для фертильности

Женская репродуктивная система обладает собственной душой. Поэтому, когда вы планируете беременность, важно не ограничиваться действиями исключительно на физическом уровне. Нужно постараться войти с ней в духовный контакт — точно так же как партнеры устанавливают контакт, синхронизируясь друг с другом, когда пытаются зачать ребенка. В этом вам помогут описанные ниже медитации; это также отличное средство для снятия стресса.

Медитация во время прогулки

Выделите себе время для того, чтобы спокойно прогуляться на природе. Во время этой прогулки скажите своей репродуктивной системе, что пришло время зачать новую жизнь. Отдайте ей дань уважения как совершенному творению природы,

имеющему связь с небесами, и признайте, что все это время она могла чувствовать себя невостребованной. Ваша репродуктивная система внемлет вам, и важно ничего от нее не требовать, а мягко и ласково попросить подарить вам ребенка. Вы также можете обратиться к ангелу деторождения за поддержкой и помощью. Пусть эта медитация-прогулка войдет для вас в привычку. По окончании каждой сессии обратитесь внутрь себя, чтобы убедиться, что ваша репродуктивная система услышала ваши просьбы.

Дышите белым свечением

Лягте на спину в тихом помещении, закройте глаза и глубоко, спокойно дышите. Представьте, что ваш рот и нос находятся на уровне нижней части вашего живота и что с каждым вздохом вы вдыхаете целительное белое свечение в ваши репродуктивные органы. Это упражнение поможет подзарядить вашу матку. Когда вы ежедневно стараетесь сделать тысячу неотложных дел, находясь под давлением стресса, вы даете своему телу команду: главное — это держать все под контролем. Учитесь дышать расслабившись, и вы поможете разуму и телу ослабить хватку и переключиться с внешних событий на то, что происходит у вас внутри.

Выполняя это медитативное упражнение, думайте о том, что оно положительно повлияет на все без исключения сферы вашей жизни. Намерение зачать ребенка обладает огромной силой. Оно касается не только вас, но и окружающих людей, и в любом случае меняет вашу жизнь. Если зачатие никак не происходит, пусть это не выбивает вас из колеи и ни в коем случае не лишает чувства собственной ценности. Время, которое уходит на попытки забеременеть, в любом случае не потрачено зря. Очень многое в жизни — это процесс зачатия и рождения, будь то идея, воплощенная в жизнь, или крохотное семя, из которого вырастает дерево. Энергия, которую вы вкладываете в надежду зачать ребенка, в любом случае будет способствовать созданию чего-то нового и прекрасного в этом мире.

Диеты и гастрономические тренды, вредящие здоровью

В мире здорового питания постоянно появляются новые идеи. То, что когда-то было нишевым, неожиданно становится мейнстримом, взлетая на гребень популярности. По большому счету в модных диетах и гастрономических трендах нет ничего плохого: их можно сравнить, к примеру, с подплечниками, которые были в моде десятилетия назад. Вреда они никому не принесли, просто раньше люди с удовольствием покупали и носили одежду с ними, а теперь, встреть мы одетого таким образом человека, этот чудак вызвал бы лишь недоуменную улыбку.

Некоторые тренды в области здорового питания также не приносят вреда, и через десяток лет их тоже можно будет не стыдиться. Например, фермерские рынки и органическое земледелие — это движение в правильном направлении. Лет через 30 мы будем вспоминать это время как начало периода, когда выращивание органической пищи наконец стало приобретать популярность не только в узких кругах, — как начало просветления.

Однако бывают в этой сфере и такие идеи, которые наносят здоровью ущерб. Они, будто дикие сорняки, пытаются забить и заглушить своих окультуренных огородных сотоварищей, выпив из них все соки и оставив увядать в своей тени.

Я говорю о модных диетах и гастрономических трендах, которые, как правило, очень громко и убедительно звучат. Когда я слышу о подобной революционной новинке, я готов поверить в нее вместе со всеми, однако потом я обращаюсь за подсказкой и советом к Духу и Дух рассказывает мне всю правду. А этой правдой я, в свою очередь, спешу поделиться с вами.

Важная составляющая адаптации — это умение отпускать старое и отжившее. Для того чтобы успешно развиваться, мы должны отказаться от того, что не работает и тормозит наш рост. На следующих страницах вы прочитаете о том, что на самом деле представляют собой популярные диеты и тренды в области питания, чтобы вы могли сделать правильный выбор и защитить свое здоровье и здоровье своих родных и близких.

Кроме того, всегда помните: какие бы новые диеты ни взмывали на пик популярности — а так будет происходить всегда, — основой вашего питания неизменно должна быть Священная Четверка целительных продуктов. В овощах, фруктах,

травах, специях и диких растениях содержится многовековая мудрость, стоящая на страже вашего здоровья. Если вы отказываетесь от этих продуктов, поверив тому, что говорят или пишут, вы отказываетесь от благополучия и процветания. Никогда об этом не забывайте и не дайте себя дезинформировать.

Кислотность, щелочность и тест-полоски на определение уровня pH

Мы немало слышали о таких понятиях, как кислотность и щелочность. Когда в нашем организме преобладает кислая среда, вредоносные микроорганизмы размножаются в нем гораздо быстрее. Однако тест-полоски на определение уровня кислотности и щелочности в моче или слюне вводят людей в заблуждение — с их помощью точно определить уровень pH практически невозможно.

Во-первых, результаты тест-полосок означают прямо противоположное тому, что мы думаем. Когда тест показывает кислотность мочи, это значит, что организм человека ощелачивается: когда мы во время детокса употребляем ощелачивающую пищу, из организма выводятся кислоты. И наоборот — если тест продемонстрировал высокий уровень щелочи, это значит, что в организме человека преобладают кислоты, ведь в этом случае из него вымываются минералы, такие как кальций. Обязательно учитывайте этот важный момент «наоборот», если пользуетесь тест-полосками для определения уровня pH.

Кроме того, в нашем организме есть разные системы: например, эндокринная, пищеварительная, нервная, лимфатическая, репродуктивная. Каждая из них имеет разный кислотно-щелочной баланс и, соответственно, разный pH. Когда в одной из систем наблюдается повышенная кислотность, это может повлиять на результаты теста в целом. При том что вы не будете иметь представления о том, *какая именно* это система и является ли ее повышенная кислотность проблемой. Другие системы организма вполне могут иметь высокий уровень щелочности, и опять-таки вы не будете знать, какие именно, — pH-тест вам этого не покажет.

Открою вам маленький секрет об уровне pH и здоровье зубов: вы наверняка слышали о том, что повышенная кислотность во рту разрушает зубную эмаль. Так вот, это неправда. На самом же деле кислота во рту — это хороший признак: это значит, что ваше тело от нее очищается. И тот вид кислоты, который отображается на pH-тесте слюны, зубы не портит. Реальная причина проблем с

зубами находится у вас в кишечнике: низкий уровень соляной кислоты (вызванный, как правило, вредными продуктами, лекарственными препаратами и избытком адреналина) способствует гниению пищи. Когда пища начинает гнить в пищеварительной системе, она выделяет аммиачный газ, который просачивается через слизистую кишечника в другие части вашего тела. Доходит он и до рта, проникая в поры зубов и вызывая их повреждение. (Не следует путать этот феномен с ошибочной теорией о «синдроме дырявой кишки» — это называется *проницаемостью аммиака* и тоже может вызывать проблемы. Больше информации об этом вы можете получить из главы «Здоровье кишечника» моей книги *«Медицинский медиум»*.)

Отношение к семейству пасленовых

Если вы где-то слышали о том, что овощи семейства пасленовых ухудшают состояние при некоторых заболеваниях, например при артрите, забудьте об этой лжи. На самом деле картофель, помидоры, перец и баклажаны богаты полезными веществами и обладают массой целебных свойств. Они — наши верные друзья и помощники в борьбе с заболеваниями.

То, что люди опасаются потреблять эти овощи, — не более чем историческое недоразумение, претерпевшее некоторые изменения на протяжении лет. Вначале люди не доверяли этим дарам природы потому, что их листья и стебли токсичны. (Если придерживаться такого образа мышления, то следовало бы отказаться и от любой другой растительной пищи, например апельсинов и абрикосов, ведь, если наесться их листвы, вам станет плохо.) Когда же было обнаружено, что плоды картофеля — прекрасное здоровое кушанье, досталось помидорам. Их ели из оловянной посуды, при контакте с которой сок этих овощей превращался в яд. В конечном итоге было обнаружено, что виноват не овощ, а посуда, но осадок в коллективном сознании остался. Поэтому в наше время, когда многие хронические заболевания не находят объяснения, люди нередко обвиняют пасленовые. Согласно современной теории, эти плоды в больших количествах содержат алкалоиды, которые вызывают воспаление. Однако дело не в алкалоидах и *не* в овощах семейства пасленовых — дело в том, с чем мы их привыкли потреблять.

Например, в кетчуп и томатный соус добавляют перенасыщенный фруктозой кукурузный сироп. С баклажанами часто подают сыр пармезан. Болгарский перец начиняют мясом, а картофель жарят в огромном количестве масла. Кукуруза, пшеница, жир, сахар — вот что является реальной причиной

заболеваний. И если люди себя чувствуют лучше, отказавшись от пасленовых, то на самом деле это происходит потому, что они отказались от сопутствующих ингредиентов.

Эти овощи могли бы похвастаться отличной репутацией, если бы картофель потребляли с соусом сальса и авокадо, баклажаны — с оливковым маслом и лимонным соком, а помидоры — с тахини. Если бы такое питание вошло у людей в норму, никому бы и в голову не пришло проводить параллели между пасленовыми и воспалительными процессами в организме.

В редких случаях, когда человек ест, например, спелый помидор или отваренный картофель без всяких добавок и у него проявляются какие-то неприятные симптомы, они проявятся и тогда, когда он съест другой овощ или фрукт. Это означает, что организм этого человека настолько отравлен патогенными микроорганизмами, что фрукты и овощи вызывают в нем реакцию детоксикации. Картофель — отличное антивирусное средство, он богат аминокислотой под названием «лизин», поэтому если в организме есть вирус (а иногда люди об этом даже не догадываются), то очищение будет сопровождаться соответствующими реакциями. В кожуре помидоров содержатся вещества, уничтожающие вредоносные бактерии, грибки, глистов и других паразитов, что тоже может вызывать симптомы детоксикации. Это классический случай, когда люди незаслуженно клеймят продукты Священной Четверки, которые на самом деле нас лечат и спасают.

Впрочем, потреблять в пищу ягоды семейства пасленовых, растущие в лесу, ни в коем случае нельзя — они *действительно* ядовиты. Ешьте известную, «человеческую» пищу — зрелые овощи. Зеленый болгарский перец на полках супермаркета — это, как правило, незрелый вариант красных перцев (хотя бывают сорта, где зеленый перец — полностью созревший). Лучше выбирать овощи в финальной стадии зрелости, чтобы избежать возникающего у некоторых людей раздражения желудка.

«Зобогенные» продукты

Еще одно семейство понапрасну впавших в людскую немилость овощей — крестоцветные: листовая капуста, пекинская капуста, брокколи и другие, а также персики, груши, клубника и шпинат. Не верьте в небылицы о том, что овощи и фрукты, содержащие так называемые струмогены или гойтрогены, вредят щитовидной железе. Здесь как раз тот случай, когда много шума создали практически из ничего. Во-первых, ни в одном из этих продуктов не содержится такого количества струмогенов, чтобы

они могли навредить здоровью. Во-вторых, эти так называемые зобогенные вещества в этой пище связаны с фитохимическими веществами и аминокислотами, которые их полностью обезвреживают. Даже если бы вы ежедневно съедали 50 кг брокколи, что, разумеется, физически невозможно, то все равно могли бы не опасаться гойтрогенов.

Однако если вы будете избегать потребления этих овощей и фруктов в пищу, вот тогда у вас вполне могут возникнуть проблемы со щитовидкой. Эти растительные продукты богаты питательными веществами, необходимыми для нормального развития этого органа, в том числе биоактивным микроэлементом йодом. Если у вас зоб, узелки на щитовидной железе или опухоли, эти овощи и фрукты как раз стоит включить в пищу, чтобы избавиться от недуга. Медицине пока неизвестно, какое питание необходимо щитовидке для нормального функционирования, поэтому легче было полностью отказаться от целой группы продуктов из-за опасения по поводу одного-единственного, досконально не изученного вещества. И, как это нередко бывает, вместе с водой выплеснули и младенца. Поэтому не следуйте за неразумной толпой, проповедующей вред гойтрогенных продуктов, — смело включайте их в рацион, и они не принесут вам ничего, кроме пользы.

Мегадозы витамина D

Витамин D нынче на слуху. Доктора любят предупреждать пациентов, чтобы они не забывали регулярно пополнять его запасы в своем организме. Однако ситуация с этим витамином досконально не изучена, поэтому проще просто давать такие советы — на всякий случай.

Безусловно, витамин D важен для здоровья человека, Хорошо, что в последнее время на него обратили пристальное внимание, и благодаря этому люди стали больше бывать на солнце, которое в принципе для нас очень полезно. Я вполне согласен с тем, что витамин D (лучше всего D_3) обязательно должен быть включен в любой мультивитаминный комплекс.

Однако следует с осторожностью относиться к утверждению, что для здоровья полезны мегадозы этого витамина. Нашему организму не нравится, когда его насильно пичкают избытком какого-либо вещества, даже полезного. Он пытается самостоятельно избавляться от излишка витамина D, потому что слишком большие его дозы токсичны. Вполне достаточно ежедневно потреблять 10 000 МЕ.

Этот витамин не стоит рассматривать как Священный Грааль

здоровья. Для более чем 200 миллионов американцев, страдающих хроническими заболеваниями, это не панацея. Причина заболеваний — не в нехватке витамина D. Безусловно, отдаленные последствия его дефицита неприятны, но эти проблемы (к примеру, остеопороз) не несут прямой угрозы жизни и возникают они только при участии других факторов. Другие питательные вещества, точнее, их недостаток в гораздо большей степени заслуживают нашей озабоченности. К примеру, нехватка витамина B_{12} может привести к разрушению нервной системы, к таким серьезным заболеваниям, как миелопатия, и в конечном итоге к летальному исходу.

На что действительно стоит обратить такое пристальное внимание, какое люди привыкли уделять витамину D, так это на цинк. Этот минерал на самом деле обладает всеми многочисленными целительными свойствами, приписываемыми вышеупомянутому витамину. Его дефицит в организме действительно вызывает очень серьезные недуги. Поэтому старайтесь ежедневно есть пищу, богатую цинком, и покупайте мультиминеральные комплексы с сульфатом цинка (огромные дозы не нужны, пусть они будут умеренными).

Нехватка витамина B_{12}

Согласно одной из теорий здорового питания, если вы вегетарианец или веган, то хроническая нехватка витамина B_{12} вам обеспечена. На самом же деле в мире постоянно увеличивается количество людей, страдающих от недостатка этого витамина независимо от того, потребляют ли они мясо. Реальная его причина — это дефицит надземных биотиков в рационе. Эти микроорганизмы живут на кожуре и листьях растений Священной Четверки и попадают в ваш организм, если вы едите свежие, сырые, *немытые* и не обработанные химикалиями растительные продукты. (Больше о надземных биотиках вы можете узнать из главы «Адаптация: движемся вперед вместе с окружающим миром».)

Обратите внимание на тот факт, что если результаты вашего анализа крови демонстрируют высокое содержание витамина B_{12}, то это еще не означает, что его действительно достаточно. Вполне возможно, что витамин в вашей крови — не в биоактивной, наиболее легкоусвояемой форме и органы могут его не поглощать.

Инъекции витамина B_{12}

Многие люди интересуются, стоит ли принимать инъекции витамина B_{12}. На самом деле, как правило, они не содержат необходимую разновидность этого витамина — ту, которая может принести максимум пользы. Кроме того, эффективнее всего принимать его перорально — таким образом он всасывается пищеварительной системой и становится биоактивным и усвояемым. Поэтому, попадая в кровоток, витамин уже находится в той форме, которая подходит нашим нервам и органам. Когда же витамин попадает в организм путем инъекции, он не участвует в этом процессе, поэтому инъекция не столь эффективна. Лучше всего включить в рацион коферментные формы B_{12} — аденозилкобаламин и метилкобаламин. Кроме того, как я уже говорил, старайтесь потреблять в пищу продукты с надземными биотиками, с помощью которых ваш организм сможет вырабатывать этот витамин самостоятельно.

Анализ плавающего стула

Считается, что плавающий стул — это признак неполадок со здоровьем, в частности того, что организм плохо усваивает нутриенты, такие как жир. Также распространено мнение, что стул с неприятным запахом свидетельствует о неважной работе пищеварительной системы.

На самом же деле все как раз наоборот. Плавающий стул — это хорошо. (Однако диарея — это совсем другая история: частицы, плавающие в этой субстанции, — это кусочки непереваренной пищи, что означает, что по какой-то причине тело избавилось от нее до окончания процесса пищеварения.) Цельный стул, находящийся на поверхности воды в унитазе или наполовину погруженный в нее, практически полностью состоит из клетчатки, и это замечательно. Это означает, что: а) в вашем рационе достаточно клетчатки и б) ваша пищеварительная система работает исправно, так что в процессе переваривания пищи все жиры, белки, сахара, углеводы и другие питательные вещества полностью усваиваются. Стул, состоящий в основном из клетчатки, прекрасно очищает кишечник. Проходя по пищеварительной системе, клетчатка собирает все отходы, включая аммиачный газ.

Тяжелый и плотный, мгновенно тонущий стул, в свою очередь, означает, что он полон непереваренных жиров и белков. Это может указывать на то, что печень человека перегружена и, возможно, находится в состоянии, граничащем с ожирением, или же не вырабатывает достаточное количество желчи. Последнее означает, что печень не справляется с расщеплением и усвоением

жиров. Плотный стул с низким содержанием клетчатки, загруженный неусвоенными белками и углеводами, проходит по пищеварительной системе, слишком мало контактируя со слизистой, чтобы удалять отходы и аммиачный газ.

Однако не стоит переживать по поводу тонущего стула. Иногда печень специально избавляется от избытка жира, чтобы защитить вас, а не потому, что болеет. Бывает и так, что плотный стул вообще не имеет отношения к печени, а спрессовывается в результате стрессовых ситуаций, которые буквально завязывают ваши кишки в узлы. Просто старайтесь есть побольше клетчатки и не перегружать печень, вот и все.

Но самое главное — не опасаться по поводу плавающего стула. Чем здоровее ваш рацион, чем больше целительных, меняющих жизнь продуктов вы в него включаете (и особенно если вы попробуете 28-дневную очистительную диету, приведенную в моей первой книге), тем с большей вероятностью ваш стул будет плавать на поверхности или лишь слегка погружаться в воду, не касаясь дна.

Трансплантация фекальной микробиоты

Эта практика имеет несколько общепризнанных названий, среди которых трансплантация фекальной микробиоты (ТФМ), фекальная трансплантация и пересадка стула. Ее суть состоит в том, что каловые массы здорового человека переносятся в организм больного, чаще всего страдающего инфекцией *C. difficile*. Предполагается, что продуктивные бактерии из стула донора обогатят микрофлору пациента, в результате чего его кишечник достигнет баланса и больной преодолеет инфекцию.

Однако проблема в том, что существует масса разновидностей вредоносных бактерий, вирусов, а также редкие штаммы грибков и их наличие бывает трудно отследить в организме гипотетически здорового человека. В итоге человек-реципиент может быть заражен патогенными микроорганизмами, которые были упущены из виду, особенно если у него ослаблена иммунная система.

Пребиотики

В последние годы о пребиотиках много говорят — и это здорово, поэтому я просто хочу пояснить, что это, собственно, такое. Термин *«пребиотики»* относится к пищевым продуктам, которые питают продуктивные бактерии и другие полезные микроорганизмы в нашей пищеварительной системе. На рынке

есть масса пищевых добавок с пребиотиками, в масс-медиа можно найти множество материалов, посвященных фруктам и овощам, обладающим этими свойствами. Что остается за кулисами, так это то, что абсолютно любой овощ и фрукт в сыром виде является пребиотиком, и даже некоторые овощи, приготовленные на пару. Поэтому опять же все, что вам нужно, — это следовать совету Духа и потреблять как можно больше целебной пищи из Священной Четверки.

Спирт в растительных лекарственных препаратах

Добавлять спирт в лекарственные средства из растительного сырья давно уже стало распространенным явлением. В этом никто не виноват — просто так сложилось, и современные врачи по привычке рекомендуют травяные препараты с содержанием спирта.

Однако их следует избегать, и сейчас я поясню почему.

В случае лекарственных настоек на травах наличие в них спирта обычно означает более низкую концентрацию лечебной травы в препарате. Более того, обычно это спирт из кукурузы, а стало быть, зараженный ГМО, которые являются пищей для вирусов, бактерий, грибков и рака. По большому счету спирт нивелирует все полезные свойства растения, из которого сделана настойка.

Та же самая история с цветочными эссенциями. К их приготовлению необходимо подходить крайне тщательно — и в итоге все разрушает наличие спирта из генетически модифицированной кукурузы. Что касается гомеопатических препаратов, всегда необходимо внимательно следить, какие другие травы, пищевые добавки и лекарства принимает больной, чтобы они не помешали лечебному процессу. Важно понимать, что спирт в составе гомеопатического препарата очень вреден — это инородное вещество, грубо вмешивающееся в процесс исцеления.

Не верьте, что спирт в растительных лечебных препаратах улетучивается при добавлении горячей воды. Во-первых, для того чтобы спирт действительно испарился, нужен настоящий кипяток, а не просто горячая вода, а во-вторых, даже это не поможет устранить кукурузный спирт, а точнее, его последствия. Кроме того, к тому времени, как вы используете травяную настойку, она могла месяцы, а то и годы храниться в бутылке и все содержимое насквозь пропиталось спиртом. А это значит, что растительный компонент полностью видоизменился и удалять из него спирт попросту бесполезно.

Поэтому всегда читайте этикетки на травяных лекарственных средствах и избегайте употребления тех, на которых написано *«спирт»* или *«этанол»*. Если же найти бесспиртовую продукцию не удается, то выбирайте настойки на виноградном спирту или коньяке — они хотя бы не содержат ГМО.

Полоскание рта маслом

Полоскание рта маслом, то есть удерживание масла во рту в течение продолжительного времени для того, чтобы вывести из организма токсины, — это не вредный тренд, однако напрасная потеря времени. Вынужден вас разочаровать, но таким способом вы не избавитесь ни от токсинов, ни от бактерий в полости рта, так что можете перестать выбрасывать эти драгоценные ежедневные 20 минут на ветер.

Для того чтобы действительно очистить ротовую полость, нанесите на зубную щетку немного кокосового масла и вотрите его в зубы и десны (после обычной процедуры чистки зубной пастой и прополаскивания рта). Для этой цели подходит исключительно кокосовое масло — оно обладает мощными антибактериальными, антивирусными и противогрибковыми свойствами.

Еда, усложняющая жизнь

Итак, теперь вы знаете, какие продукты могут существенно изменить вашу жизнь к лучшему. Однако не стоит забывать и о том, что для максимально положительного эффекта необходимо избегать отката в противоположном направлении. Если вам трудно справиться с пагубным воздействием Беспощадной Четверки факторов, скорее всего, это значит, что вы неправильно питаетесь. Употребляя пищу, которая питает патогенные микроорганизмы, вызывающие, в свою очередь, воспаление, вы мешаете своему телу адаптироваться. Эти продукты разрушительны — они *усложняют вашу жизнь* вместо того, чтобы делать ее проще и приятнее.

Список этих пищевых продуктов может вас удивить — вполне возможно, что из других источников вы слышали об их пользе. И действительно, большая их часть *раньше* была полезна для здоровья людей. Однако астрономический рост заболеваний, а также «мода» на генетические модификации все изменили — и теперь нам следует быть крайне внимательными к тому, что мы едим. Не все, что вы покупаете даже в органическом супермаркете, одинаково полезно, поэтому просто избегать фастфуда и явно вредных продуктов недостаточно.

Еда, усложняющая жизнь, вызывает те самые заболевания, которые исцеляет пища, меняющая жизнь к лучшему. Она — одна из причин того, что я называю *короткожительством* — более короткой продолжительности жизни с более низким ее качеством.

Поверьте мне, я прекрасно знаю, что многие из продуктов, которые я описываю в этой главе, прочно связаны с приятными эмоциями. Мне бы очень хотелось сказать вам, что пицца с жареным яйцом — это лучшее, что вы можете съесть, если заболели. Не сомневайтесь, если бы это было правдой, именно это вы бы здесь и прочитали, но увы. Реальность такова, что если вы имеете дело с заболеванием, то окажете себе гораздо лучшую услугу, отказавшись или по крайней мере сократив потребление определенных продуктов.

Это ни в коем случае не жертва. В конце концов, если вы начнете есть больше целительной пищи из части II «Священная Четверка», то, соответственно, нужно будет отказаться от чего-то другого. Информация, приведенная ниже, подскажет вам правильный выбор, подтвержденный переменами к лучшему в жизни многих людей, которым мне удалось помочь.

Молочные продукты

Множество людей считает, что не может прожить без молочной продукции, будь то сливки в утреннем кофе, молоко или йогурт, добавляемые в мюсли, сыр или масло на бутерброде.

Однако эта пища может существенно усложнить жизнь — она забивает печень, вследствие чего в организме задерживаются токсины. Кроме того, молочные продукты создают избыточную нагрузку на поджелудочную железу, что вызывает повышенную инсулинорезистентность. У тех, кто чувствителен к молоку и его производным, они вызывают малабсорбцию, то есть нарушение всасывания питательных веществ из пищи вследствие воспаления пищеварительной системы. Кроме того, у многих они провоцируют аллергию, например на пыль или пыльцу. Эта пища «кормит» вредоносные микроорганизмы, вызывающие целый букет заболеваний.

Если вы страдаете какими-либо из заболеваний или симптомов, приведенных ниже, сократите потребление молочной продукции, а лучше полностью от нее откажитесь, хотя бы на время.

Заболевания

Если вы страдаете любым из следующих заболеваний, откажитесь от молочных продуктов до выздоровления.

Целиакия, болезнь Крона, колит, синдром раздраженной толстой кишки, дивертикулит, любой другой тип воспалительного заболевания кишечника, хронический синусит, внезапная остановка дыхания во сне, вирус Эпштейна — Барр/мононуклеоз, тиреоидит Хашимото, гиперфункция щитовидной железы, болезнь Грейвса, хронические ушные инфекции, простуда, заболевание печени, ожирение печени, подагра, промежуточный цистит, прыщи, инфекции мочевыводящих путей, кандидозы, экзема, псориаз, сезонные аллергии, болезнь Лайма, синдром хронической усталости, фибромиалгия, ревматоидный артрит (РА), волчанка, вирус папилломы человека (ВПЧ), синдром Рейно, диабет, гипогликемия, полипы, узелки, остеопороз, бактериальная пневмония, повреждения мозга, синдром поликистоза яичников, эндометриоз, чрезмерный рост бактерий в тонкой кишке, инфекция *H. pylori*, все аутоиммунные болезни и расстройства, желчные камни, заболевания желчного пузыря, псориатический артрит.

Симптомы

Если для вас характерен любой из следующих симптомов, откажитесь от молочных продуктов до выздоровления.

Запор, воспалительные процессы, гипотиреоз, колики в животе, боль в животе, головокружение, состояние, предшествующее ожирению печени, вялая работа печени, хроническая усталость, учащенное сердцебиение, симптомы менопаузы, покалывание, нечувствительность, плохое кровообращение, воспаление желчного пузыря, желудка, тонкой и/или толстой кишки, потеря волос, постназальный синдром, тяга к сладкому, избыточный рост грибка *Candida*, чувствительность к пищевым продуктам, приступообразные ощущения жара, боли в теле, боль в суставах, воспаление суставов, слезотечение, глазная сухость, нечеткое зрение, плавающие «мушки» в глазах, звон или гудение в ушах, эмоциональное переедание, гормональный дисбаланс, головные боли, изжога, спутанность сознания, диарея, заложенные уши, реакции на гистамин, вздутие, застойные явления, трудности при глотании, крапивница, пищеварительный дискомфорт, увеличение веса, предменструальный синдром (ПМС).

Яйца

Бытует мнение, что яйца — идеальная пища. Люди ели их тысячелетиями; это неотъемлемая часть нашей культуры. Однако загвоздка в том, что столетия назад в мире не было тех заболеваний, которыми человечество массово страдает в наше время. Яйца больше не работают *для* нас, они работают *против* нас, питая многочисленные вирусы, особенно те, которые вызывают аутоиммунные заболевания и рак. Увы, это актуально даже в том случае, если вы едите яйца кур, которые содержатся на вольном выгуле.

Многие люди, впрочем, хорошо себя чувствуют, потребляя яйца. Если вы относитесь к их числу и этот продукт не вызывает в вашем организме дискомфорта, то отказываться от него нет смысла. Разве что очень желательно, чтобы это были яйца кур, выращенных в естественных условиях. Если же вы страдаете от каких-либо из нижеперечисленных заболеваний или симптомов, лучше сделать перерыв в потреблении яиц, чтобы помочь своему организму быстрее справиться с недугом.

Заболевания

Если вы страдаете любым из следующих заболеваний, откажитесь от яиц до выздоровления.

Рак молочной железы, раковые образования репродуктивной системы, болезнь Альцгеймера, деменция, опухоли головного мозга, рак мозга, синдром поликистоза яичников, фиброзные опухоли, вирус Эпштейна — Барр/мононуклеоз, узелковые образования щитовидной железы, тиреоидит Хашимото, гипотиреоз, гиперфункция и другие заболевания щитовидной железы, все аутоиммунные болезни и расстройства, адреналиновая усталость, воспалительные заболевания кишечника, мигрень, гормональный дисбаланс, синдром Рейно, депрессия, деперсонализация, желчные камни, заболевание желчного пузыря, болезнь Лайма, болезнь печени, эндометриоз, интерстициальный цистит, псориатический артрит, синдром канала запястья, инфекции мочевыводящих путей, бактериальный вагиноз, вагинальный стрептококк, кандидозы, тендинит, вирус папилломы человека (ВПЧ), чрезмерный рост бактерий в тонкой кишке, аденомы.

Симптомы

Если для вас характерен любой из следующих симптомов, откажитесь от яиц до выздоровления.

Учащенное сердцебиение, спутанность сознания, проблемы с памятью, кисты, застойные явления, избыточный рост грибка *Candida*, боли в теле, спазмы, подергивание конечностей, отеки, чувствительность к продуктам питания, бессонница, тревожность, проблемы с весом, головокружение, вагинальное жжение, выделения из влагалища, вагинальный зуд, потеря волос, запор, приступообразные ощущения жара, прыщи, потеря либидо, симптомы менопаузы, предменструальный синдром (ПМС).

Кукуруза

Кукуруза на протяжении долгих веков помогала человечеству выживать. Без помощи этого растения мы вряд ли бы продвинулись в своем развитии до того уровня, на котором находимся сейчас. Когда-то эта пища действительно была питательной, укрепляющей и целебной, но, к сожалению, все изменилось. Кукурузу разрушило генетическое модифицирование, изменившее ДНК растения. Теперь это пища для патогенных микроорганизмов, которые виноваты в эпидемии хронических болезней, поразившей наших современников.

Поэтому, если вы страдаете одним из таких заболеваний, исключите кукурузу из рациона по меньшей мере до тех пор, пока вам не станет лучше. Впоследствии же старайтесь употреблять

исключительно органическую кукурузу, желательно негибридную. Впрочем, и это не дает гарантии, что растение не подверглось генетической модификации, поэтому просто по возможности ешьте его как можно реже.

Заболевания

Если вы страдаете любым из следующих заболеваний, откажитесь от кукурузы до выздоровления.

Все типы рака, все аутоиммунные болезни и расстройства, рассеянный склероз (РС), боковой амиотрофический склероз, болезнь Аддисона, синдром Кушинга, синдром Съегрена, волчанка, синдром хронической усталости (СХУ), вирус Эпштейна — Барр/мононуклеоз, колит, синдром раздраженной толстой кишки, болезнь Крона, болезнь Лайма, неврологическая астма (неизвестное заболевание), бактериальная инфекция, аллергии, повреждения мозга, чрезмерно быстрый рост грибка *Candida*, иммунодефицит.

Симптомы

Если для вас характерен любой из следующих симптомов, откажитесь от кукурузы до выздоровления.

Язвы (включая язву желудка и двенадцатиперстной кишки), все неврологические признаки (включая покалывания, онемение, спазмы, подергивания, невралгию и стеснение в груди), головокружение, метеоризм, колики в животе, чувствительность к продуктам питания, диарея, прыщи, воспаление.

Пшеница

Я уверен, что многие из вас в определенный момент своей жизни отказывались от потребления пшеницы или знают людей, которые так делали. Множество людей замечают улучшение общего самочувствия, равно как и исчезновение отдельных симптомов заболеваний, когда исключают пшеницу из рациона.

Так происходит потому, что опять же пшеница в нынешнее время сильно изменилась. Когда-то она была основой жизни, однако с 50-х годов прошлого столетия в результате вмешательства человека все стало по-другому. Пшеница постепенно превратилась в пищу, вызывающую в организме воспаление. Дело не только в глютене, но и в других веществах, которые питают патогенные микроорганизмы в нашем теле.

Если вы едите пшеницу и при этом хорошо себя чувствуете, то, скорее всего, вы не заражены различными вирусами (иногда и бактериями), которые нарушают нормальное функционирование организма, вызывая аутоиммунные заболевания, болезнь Лайма и тому подобные. Однако если у вас есть проблемы со здоровьем, откажитесь на какое-то время от потребления пшеницы и понаблюдайте за своим самочувствием.

Заболевания

Если вы страдаете любым из следующих заболеваний, откажитесь от пшеницы до выздоровления.

Болезнь Крона, колит, ангина, целиакия, синдром раздраженной толстой кишки, инфекция *H. pylori*, все прочие заболевания кишечника, гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ), гастрит, внезапная остановка дыхания во сне, хронический синусит, интерстициальный цистит, инфекции мочевыводящих путей, кандидозы, депрессия, бронхит, избыточный рост бактерий в тонкой кишке.

Симптомы

Если для вас характерен любой из следующих симптомов, откажитесь от пшеницы до выздоровления.

Заложенные уши, избыток слизи (в ушах, носу, горле или стуле), метеоризм, хроническая усталость, тошнота, апатичность, кислотный рефлюкс, отеки, зуд кожи, дискомфорт в суставах, спутанность сознания, стеснение в груди, чувствительность к пищевым продуктам, головные боли, химическая чувствительность, реакции на гистамин, кашель, застойные явления, воспалительные процессы, крапивница, приступообразные ощущения жара, контакт с плесенью, тревожность.

Масло канолы

Еще один безобидный на первый взгляд продукт — масло канолы, которое получают из семени рапса. С одной стороны, люди постепенно узнают все больше о его вредном воздействии на организм, но с другой — продолжается кампания за его потребление. Его часто подают в ресторанах в качестве замены кукурузного и хлопкового масла, а также как более дешевую альтернативу оливковому.

Однако вреда от этого продукта гораздо больше, чем пользы, так что не верьте хвалебным одам в его честь. Если бы вы узнали, что в ежепятничный ужин в доме вашего хлебосольного друга был добавлен мышьяк, стали бы вы продолжать ходить к нему в гости? Ведь, если вы еще живы, это не значит, что вашему здоровью не был нанесен ущерб. То же самое и с маслом канолы — оно имеет кумулятивный эффект, и чем дольше вы его потребляете, тем большему риску подвергаетесь.

Масло канолы очень вредно для иммунной системы — оно ее медленно, но верно разрушает. Кроме того, под его воздействием вымывается слизистая всех органов — от желудка до вен, артерий, сердца, почек, мочевого пузыря и репродуктивной системы.

Заболевания

Если вы страдаете любым из следующих заболеваний или хотите их избежать, полностью откажитесь от масла канолы.

Любые проблемы с пищеварительной системой (в том числе гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ), панкреатит, ожирение печени, болезнь Крона, колит и синдром раздраженной толстой кишки), любые неврологические заболевания (в том числе болезнь Паркинсона, рассеянный склероз (РС), синдром хронической усталости (СХУ), псориатический артрит, фибромиалгия и ревматоидный артрит (РА)), болезнь Лайма, тревожность, депрессия, заболевания щитовидной железы, в том числе гипотиреоз, гиперфункция щитовидной железы, язвы, инсульт, транзиторная ишемическая атака, боковой амиотрофический склероз, синдром поликистоза яичников, эндометриоз, волчанка, синдром ортостатической тахикардии, синдром Рейно, невралгия тройничного нерва, повреждение миелиновой оболочки нерва, аденомы.

Симптомы

Если для вас характерен любой из следующих симптомов или вы хотите их избежать, полностью откажитесь от масла канолы.

Потеря волос, кишечные спазмы, запор, диарея, хронический жидкий стул, слизь в стуле, кислотный рефлюкс, гормональный дисбаланс, все неврологические признаки (включая покалывание, онемение, спазмы, подергивание, невралгию и стеснение в груди).

Натуральные ароматизаторы

Эти, казалось бы, безвредные добавки, которыми изобилуют многие пищевые продукты, на самом деле — скрытые токсины. Под вывеской *«натуральные ароматизаторы»* (*или «натуральный вишневый ароматизатор», «натуральный фруктовый ароматизатор», «натуральный шоколадный ароматизатор»* и так далее) скрывается глутамат натрия — нейротоксин, который накапливается в мозге и разрушает нейроны и глиальные клетки. Запомните: глутамат натрия чрезвычайно опасен для центральной нервной системы.

Тем не менее в наши дни эти так называемые натуральные ароматизаторы прочно вошли в гастрономическую моду. Их добавляют даже в органические продукты, травяные чаи и пищевые добавки. Поэтому очень внимательно читайте список ингредиентов перед тем, как что-либо купить — и в том случае если увидите надпись «натуральный ароматизатор», ставьте товар обратно на полку, не раздумывая. (Однако не переживайте по поводу экстракта ванили — он безопасен.)

Заболевания

Если вы страдаете любым из следующих заболеваний или хотите их избежать, откажитесь от натуральных ароматизаторов.

Аутизм, синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), мигрень, болезнь Альцгеймера, деменция, болезнь Паркинсона, тревожность, депрессия, плечелопаточный периартрит, неврит лицевого нерва, все прочие неврологические заболевания, тиреоидит Хашимото, гипотиреоз, гиперфункция и другие заболевания щитовидной железы, инсульт, боковой амиотрофический склероз, транзиентная ишемическая атака, пояснично-крестцовый радикулит, синдром макулярной дегенерации, болезнь Лайма.

Симптомы

Если для вас характерен любой из следующих симптомов или вы хотите их избежать, откажитесь от натуральных ароматизаторов.

Плохая концентрация, проблемы с памятью, в том числе ее потеря, головные боли, хроническая усталость, боли в теле, боль в челюсти, зубная боль, звон в ушах, синдром беспокойных ног,

покалывания и нечувствительность конечностей, боль в спине, мышечные спазмы, судороги ног, метеоризм, потеря волос, трудности при глотании, трудности при дыхании, боль в суставах, одеревенение тела, стеснение в груди, спутанность сознания, судорожные припадки, напряженность мышц, невралгия, защемление нерва, проблемы со сном.

Ангелы, меняющие жизнь

Обитателям невидимого нашим глазам духовного мира — бесплотным Божьим ангелам — все известно об эпохе ускорения, в которую мы живем. Они знают, что нам необходимо успешно адаптироваться к быстро меняющимся условиям жизни на Земле для того, чтобы выжить и процветать. Есть отдельная группа ангелов — *ангелы, меняющие жизнь*, — миссия которых состоит в том, чтобы поддерживать нас в это непростое время. Они всегда нас видят и стараются нам помочь. Именно они послали на нашу планету растительную пищу, меняющую жизнь. Они — ответ Бога на наши молитвы и просьбы о помощи, ведь Бог есть любовь и милосердие. Эти добрые ангелы также занимаются просвещением людей. К примеру, благодаря им появилось органическое земледелие, а также такая сельскохозяйственная практика, как уничтожение насекомых-вредителей другими (полезными) насекомыми без применения химикатов. Кроме того, ангелы борются с производством генетически модифицированной пищи и вдыхают жизнь в органические фрукты и овощи. Они разговаривают с растениями, чтобы те давали людям обильный урожай, и дирижируют оркестром погоды, посылая на Землю попеременно то солнце, то дождик. Они руководят ветрами, чтобы те уносили вредные химикаты подальше от полей, и помогают фруктам и овощам созревать. Когда вы читаете эти строки, меняющие жизнь ангелы трудятся над тем, чтобы семена, лежащие глубоко в земле, дали всходы и чтобы вы получили полноценную целебную пищу. Они понимают, что еда жизненно необходима, и не только людям — поэтому всегда сопровождают животных в периоды миграции, обеспечивая их пищей, и направляют пчел к цветам.

В наши дни популяция пчел на Земле стремительно сокращается. Ангелам известно, что пчелы находятся под угрозой исчезновения, а мед критически необходим людям. С незапамятных времен он был питанием и лекарством — настоящей манной небесной, посланной человечеству Богом. Благодаря меду в голодные времена выжили целые цивилизации, и в наши дни его значение трудно переоценить. Кроме того, исчезновение пчел означает конец сельскому хозяйству в его привычном виде — ангелы об этом знают и стараются предпринять все возможное, чтобы спасти этих чудесных насекомых.

Им также известно о роли кленового сока, который в будущем станет одним из средств, помогающих людям выжить,

поэтому они неусыпно трудятся над тем, чтобы сохранить клены. Ангелы посылают силы и целебные свойства адаптогенным фруктам, овощам, травам и специям. Например, дикая черника получила свои чудо-качества пищи возрождения от Бога и его армии добрых ангелов.

Эти небесные создания стараются изо всех сил, чтобы вам помочь и сделать неизбежные изменения в вашей жизни переменами к лучшему, а мы даже не подозреваем об их присутствии. Люди склонны считать фрукты и овощи чем-то само собой разумеющимся, и нам не приходит в голову, что мы кому-то обязаны их наличием на планете. Безусловно, глупо отвергать достижения науки — биологическим и экологическим процессам имеются научные объяснения. И тем не менее даже маститые ученые признают существование тайн Вселенной, и многие из них считают науку не подтверждением того, что Бога нет, а как раз наоборот — доказательством Его присутствия и величия. Как я говорил в начале книги, мы уже знаем многое — но *еще очень многое нам предстоит узнать*.

Задумайтесь, какой невероятной силой должно обладать семя размером с булавочную головку, чтобы из него вырос целый томатный куст. Подумайте, сколько благоприятных факторов должно присутствовать, сколько звезд должно сойтись, чтобы мог сформироваться хотя бы один сочный, красивый помидор.

Это подобно симфонии, которую играют разные музыканты, каждый привнося что-то свое, однако управляет всем дирижер. Благодаря ему разрозненные звуки сливаются в совершенную гармоничную мелодию. Именно эту роль выполняют меняющие жизнь ангелы, приводя в Божественную гармонию цикл роста и созревания растительных даров природы.

Некоторые из нас догадываются о присутствии ангелов в нашей жизни, однако не представляют себе, насколько важную роль они играют. С момента появления на свет, с самого первого вздоха мы обладаем Божественным правом рассчитывать на ангельскую помощь. Кроме того, мы сами поддерживаем ангелов каждый раз, когда покупаем органическую пищу, сажаем свой собственный сад или жертвуем средства благотворительной столовой. И они хотели бы, чтобы вы знали, как вы можете обращаться к ним напрямую.

Обращение к ангелам

Чтобы обратиться к ангелам, меняющим жизнь, просто вслух назовите их имена. Наш ум постоянно занят самыми разными мыслями, нас часто обуревают эмоции, и во всей этой какофонии

ангелам нелегко бывает расслышать наши просьбы. Однако, чтобы они нас услышали, не нужно кричать, можно даже говорить шепотом: главное — это установить связь. (Если вы страдаете глухотой или не можете говорить, используйте язык жестов или просто мысленно обратитесь к ангелу освобождения — и он поможет вам связаться с нужным вам посланником Божьим.)

У нас, людей, есть кое-что общее с ангелами — это свобода воли. Ангелы пользуются ею для постоянного служения и, в свою очередь, хотят видеть, что и мы используем свою в благих целях. Именно поэтому они ждут, когда мы к ним сами обратимся с просьбой изменить нашу жизнь к лучшему.

Поэтому отведите какое-то время для того, чтобы успокоить свой вечно занятый разум, и произнесите вслух: «Ангел продовольствия, пожалуйста, помоги мне». Таким образом вы можете обратиться к любому из 12 ангелов, меняющих жизнь, и быть уверенными, что они вас услышат и придут на помощь.

Двенадцать ангелов, меняющих жизнь

Ниже вы можете прочитать описания 12 меняющих жизнь ангелов, на которых вы всегда можете рассчитывать. Каждый из них имеет в своем распоряжении множество помощников. Просто назовите имя нужного вам ангела, и он поспешит вам на помощь.

• **Ангел обезвреживания.** Когда вам приходится есть пищу, которая, как вам известно, была обработана синтетическими пестицидами и гербицидами или генетически модифицирована, призовите на помощь этого ангела. Он обезвредит химические вещества, чтобы они не нанесли ущерба вашему организму.

• **Ангел изобилия.** Обращайтесь к этому ангелу, если вы сами выращиваете пищу, — он поможет вам получить щедрый урожай.

• **Ангел продовольствия.** Его задача — снабжать пищей голодных. Если ваши ресурсы ограниченны или же вы работаете в благотворительном продовольственном фонде или пункте бесплатного питания, обратитесь к ангелу продовольствия и попросите накормить тех, кто в этом нуждается.

• **Ангел обогащения.** Этот ангел повышает питательность продуктов Священной Четверки, усиливая положительное действие фитохимических веществ, витаминов, минералов и других полезных веществ так, чтобы ваша пища действительно была вашим лекарством.

• **Ангел гармонии.** Если вы хотите питаться сознательно, этот ангел поможет вам установить гармоничную связь с тем, что вы едите. Он поможет вам справиться с неприятными эмоциями,

которые пища вызывала у вас в прошлом, например со страхом набрать лишний вес. С его помощью вы посмотрите на еду новым взглядом, свободным от предрассудков.

• **Ангел синхронности.** Этот ангел «дирижирует» созреванием растений таким образом, чтобы каждый листик появился в нужный момент и каждый цветочек открылся именно тогда, когда ему предначертано. Он помогает пчелам находить к цветам дорогу и наблюдает за температурой и поливом, чтобы растение росло, цвело и давало урожай. Вы можете смело обращаться к нему за помощью в уходе за фруктами, овощами или травами в своем саду или за подсказкой, какое дикое растение лучше выбрать.

• **Ангел привычки.** Если вы или ваши близкие хотите избавиться от застарелых привычек употреблять нездоровую пищу, призовите на помощь этого ангела. При его содействии вам будет легче перейти к потреблению новой, более здоровой растительной еды.

• **Ангел пристрастия.** Если вы испытываете непреодолимую тягу к нездоровым продуктам или склонны к перееданию, этот ангел поможет вам освободиться от вредных пристрастий.

• **Ангел солидарности.** Обращайтесь к этому ангелу, чтобы ваши друзья, семья и коллеги поддержали вас в переходе к здоровым пищевым привычкам и перестали соблазнять неполезной едой.

• **Ангел честности.** Если у вас есть сомнения относительно источника еды, которую вы покупаете, и вы хотите узнать, действительно ли это органический или безглютеновый продукт без генетических модификаций, обратитесь к этому ангелу. Он поможет вам получить прямой и честный ответ и в том случае, когда в ресторане вы хотите быть уверены, что ваше блюдо приготовлено с добавлением оливкового масла, а не масла канолы.

• **Ангел прозорливости.** Зовите этого ангела, когда вы хотите совершить правильный выбор — выбрать действительно здоровую еду. Он укрепит вашу интуицию и подскажет верный путь, указывая на полезные продукты. Этот ангел также стоит во главе движения за органическую пищу и фермерские рынки.

• **Ангел материнского молока.** Этот ангел защищает молоко новоиспеченных матерей и налаживает общение между мамой и малышом во время кормления грудью. Одно из его заданий — это обогатить молоко питательными веществами так, чтобы оно удовлетворяло всем потребностям ребенка.

Меняющие жизнь: ангелы за работой

Однажды у меня была клиентка по имени Амелия, которая никак не могла подружиться с едой. Она недавно окончила колледж и вернулась домой. Сколько она себя помнила, она всегда металась между двумя крайностями — эмоциональным перееданием и голодовками. На семейных обедах девушка никогда не могла расслабиться — все ее мысли крутились вокруг стоящих на столе блюд. Здоровая ли это пища? Достаточно ли она питательна? Не станет ли она причиной набора лишнего веса, не вызовет ли впоследствии сожалений?

Во время нашей первой беседы с Амелией я посоветовал ей обратиться к ангелу гармонии, чтобы он помог девушке начать питаться осознанно. Однако Амелия утверждала, что уже давно пробовала питаться осознанно, а также практиковала медитацию, но это не помогло. Я заверил ее, что помощь ангела — это совсем другое. Когда вы медитируете и осознанно подходите к питанию самостоятельно, вы полагаетесь на себя, а это все равно, что в одиночку двигать тяжелый шкаф. Когда вам помогает друг, ноша становится как минимум вдвое легче, поэтому всегда лучше попросить помощи, если задача выглядит непосильной. И в конкретном случае, когда вам необходимо достичь гармонии в ваших отношениях с едой, обращаться следует к ангелу гармонии.

Амелия согласилась попробовать и сразу же после нашего телефонного разговора громко произнесла слова: «Ангел гармонии, помоги мне подружиться с едой». В ответ на этот призыв на нее снизошло откровение — это был первый раз, когда она обратилась к кому-либо за помощью и не боялась осуждения. Бедняга даже не догадывалась, какое влияние эта боязнь осуждения оказывала на нее, доводя до пищевой паранойи. Посещая диетолога, она всегда чувствовала себя словно под микроскопом, а в родительском доме ловила на себе недоуменные взгляды членов семьи. И вот она впервые попросила о помощи, не боясь быть неправильно понятой.

На следующее утро Амелия спустилась в кухню и почувствовала знакомый прилив крови к щекам и щемящее ощущение в животе — обычно это были предвестники пищевой паники. После вчерашнего откровения девушка рассчитывала, что будет легче, и уже решила, что это была всего лишь галлюцинация. Однако она собралась с духом и обратилась к ангелу гармонии еще раз, прошептав: «Пожалуйста, помоги мне». Чудесное ощущение облегчения вернулось — и в этот раз принесло с собой чувство долгожданного освобождения из клетки.

На третий день Амелия вновь «конфликтовала» с едой. Она

была дома одна с самого утра и морила себя голодом целый день, понимая при этом всю непродуктивность предприятия. Когда пришло время ужина, она решила, что заслужила поесть, и обратилась к ангелу гармонии, прося помочь ей осознанно подойти к выбору блюда и почувствовать наслаждение от пищи.

В этот момент Амелия явственно услышала звук удара вилки о тарелку. Она заглянула на кухню, думая, что, возможно, родители вернулись домой раньше, но никого не увидела. Девушка стояла пару секунд в растерянности и вдруг поняла, что рядом с ней незримо присутствовал ангел гармонии. Она вернулась за стол и неожиданно расплакалась. Перед ней мгновенно пронеслись годы, прожитые в дисгармонии с едой, периоды компульсивного переедания, сменяющиеся периодами недоедания, осуждение окружающих, чувство вины и недовольство собой. Весь этот негатив ярко вспыхнул в памяти и стал покидать сознание навсегда, оставив взамен теплое ощущение присутствия ангела гармонии. Утерев слезы, Амелия посмотрела на свою тарелку и почувствовала глубокое умиротворение. Ей больше не хотелось обвинять ни еду, ни себя; страхи, нервозность, неудовлетворенность, замешательство, годами сопутствовавшие приему пищи, бесследно исчезли.

С того самого дня Амелия наслаждалась едой и никогда больше не вспоминала о своих былых проблемах. Она почувствовала здоровую тягу к полезной пище и постепенно отказалась от нездоровых перекусов, ранее заставлявших ее переедать. Девушка осознала, что столь существенные изменения к лучшему произошли в ее жизни благодаря полному отсутствию осуждения со стороны ангела гармонии. Причиной ее избавления от страданий, связанных с пищей, стало абсолютное принятие добрым ангелом ее личности как есть. И это лишь один из множества примеров. Ничто не может сравниться с безусловной любовью, которую дарят людям ангелы, меняющие жизнь. Все, что нам нужно, — это безоговорочно верить в них и просить у них помощи без колебаний и сомнений.

Нужно уметь быть открытыми, чтобы принять эту помощь, которая не всегда приходит в виде откровений и озарений. Иногда это вещие сны, иногда — новые возможности, которые открывает перед нами жизнь. В случае с ангелом обезвреживания его присутствие вы можете даже не почувствовать, но это не означает, что он не защищает вас. В случае с ангелом солидарности вполне возможно, что после обращения к нему вас потянет не в привычный ресторан, а в совсем другое место — и именно там вы найдете более здоровую пищу.

Кроме того, ангелам всегда виднее, как нам помочь и что для

нас лучше. К примеру, если вы попросите ангела изобилия благословить ваше рапсовое поле, скорее всего, он выведет вас на другую дорогу — ведь ему известно, что масло канолы, которое производят из этого растения, не добавляет людям здоровья. (Больше о масле канолы вы можете узнать из главы «Еда, усложняющая жизнь».) Вам следует быть открытыми всему, что предлагают добрые ангелы. И если вы, к примеру, просите помощи у ангела привычки, то вам следует и самим приложить определенные усилия, чтобы разорвать порочный круг ночного поедания пончиков.

Иногда ангельская помощь приходит к нам в считаные минуты, иногда — с некоторой задержкой — все зависит от того, насколько ангелы заняты. Призывать ангелов можно индивидуально, а можно обращаться сразу к нескольким. К примеру, если вы в путешествии оказались в придорожном кафе, вы можете обратиться к ангелу честности перед тем, как к вашему столику подойдет официантка, а когда ваш заказ будет на столе, можно попросить содействия у ангела обезвреживания и ангела обогащения. (Все, что вам нужно сделать, — это тихо прошептать свою просьбу, не привлекая к себе излишнего внимания, так, как многие делают, молясь перед едой.)

Ангелы хотят, чтобы вы при любой необходимости обращались к ним за помощью, поэтому никогда не переживайте, что вы отвлекаете их от каких-то более важных дел. Просто верьте, что они вас услышат, и имейте надежду и терпение.

Это ваше время

Говоря об ангелах, я не имею в виду сказки и небылицы. На протяжении всей истории человечества люди сталкивались с неопровержимыми доказательствами существования этих божественных созданий. Они всегда были рядом с нами и помогали нам.

Некоторые люди считают наивным и глупым верить, что Бог посылает на землю духовную поддержку в обличье ангелов. Нас учат верить в то, что можно увидеть своими глазами, пощупать, измерить и взвесить. «Поверю, когда увижу», — так мы говорим и так думаем.

Однако такое мышление, призванное, по идее, обезопасить нас от веры в ложное и несуществующее, нередко подводит. Когда в нем, словно в ледяной поверхности озера, образуются трещины, мы теряем равновесие и падаем в холодную воду.

Жизнь бывает трудной и откровенно жестокой. Но смею вас заверить: все пережитые вами жизненные драмы и трагедии

отнюдь не были результатом бездействия равнодушного Бога или, хуже того, его безжалостным наказанием. В корне проблем нашего мира лежат необдуманные, безрассудные действия людей, потерявших веру друг в друга и злоупотребляющих свободой воли. На нас оказывают пагубное влияние падшие ангелы, отлученные от Бога, и результатом становятся насилие, войны и постепенное разрушение планеты, на которой мы живем.

Когда нам кажется, что нет никакой причины для веры, именно тогда мы больше всего в ней нуждаемся: в вере в Божественное присутствие, в то, что Бог видит наши страдания и хочет нам помочь. Не позвольте же охладить вашу веру и поселить в вашем сердце хаос. Добрые Божьи ангелы всегда готовы прийти к нам на помощь, и они неустанно трудятся над уменьшением ущерба, нанесенного миру теми, кто потерял веру и начал подчиняться падшим ангелам. И если когда-то давно вы верили в них, но с возрастом перестали, сейчас самое время пересмотреть свои убеждения, ведь, прочитав эту книгу, вы вступаете в новую эпоху своей жизни. Вам не нужно больше жить в темноте невежества и отчаяния, вы усвоили бесценные секреты, открывающие дверь к масштабным изменениям, и научились общаться с ангелами. Вы всегда можете обратиться к ним за поддержкой и, в свою очередь, тоже способны их поддержать, ведь мы все в одной связке и все вместе призваны привести этот мир к единому знаменателю добра.

Заключение. Милосердие — этоключ ко всему

Все, о чем вы прочитали в этой книге, продиктовано голосом милосердия. Я имею в виду не свой голос, хотя я всегда пытаюсь быть как можно более сострадательным. Я говорю о голосе Божественного Духа — Духа милосердия, именно он является источником всей информации, изложенной в книге. Как я написал во введении, Дух — это живое слово *«милосердие»*, выражение сострадания Бога к людям. Дух хочет, чтобы вы были здоровы и счастливы и имели блестящее будущее. Дух хочет, чтобы вы смогли успешно приспособиться к бесконечно меняющимся условиям жизни и восстановили свое здоровье.

Дух сострадает вам, и именно по этой причине он поделился важными знаниями.

Надежда — расхожее в наше время слово. Все мы нуждаемся в надежде. Надежда — это то, что питает нашу волю к жизни, амбиции, мечты; это стимул, благодаря которому мы встаем с кровати каждое утро и идем покорять новые вершины; это внутренний огонь; это вера в то, что жизнь непременно изменится к лучшему. Без надежды мы лишь пустая оболочка.

Однако надежды не существует без милосердия, именно оно лежит в ее основе. Если надежда живет будущим, милосердие живет в настоящем. Надежда — это путь вперед, милосердие — факел, освещающий дорогу. Надежда — это дверь, милосердие — ключ, с помощью которого эта дверь открывается.

В детстве, когда я начал получать информацию от Духа, сокровенные знания лились на меня непрестанным потоком, что далеко не всегда было приятным. Я изнемогал от груза страданий мира и в какой-то момент настолько устал, что мне хотелось просто ничего о них не знать. Тогда я спросил у Духа, нельзя ли избавить меня от этой миссии, и Дух ответил: «Ты *должен* быть милосердным к людям». С тех пор я стал учиться терпеливо и участливо внимать людским проблемам, утешать и проявлять милосердие, чтобы люди не чувствовали себя одинокими, чтобы у них вновь появилась надежда. Мы все должны этому научиться — это часть нашего коллективного пути как человечества и залог выживания в непростую эпоху ускорения и выхода на новый уровень развития.

Дух определяет милосердие как понимание чужих страданий как своих собственных. Оно подразумевает внимание и заботу о других живых существах. Это дается нам легче, когда мы сами

прошли через подобное: к примеру, женщина, которая когда-то ломала ногу, теперь более склонна помочь человеку на костылях, которого она могла бы и не заметить, не случись с ней в прошлом та же беда.

Бывает и так, что наши собственные страдания делают нас бесчувственными и даже жестокими. Например, человек, у которого было трудное детство, может в будущем причинять боль своему партнеру, мотивируясь риторическим вопросом: «Ты думаешь, это *тебе* плохо?» Случается и так, что люди просто перестают вникать в проблемы других, замыкаясь на себе и своей жизни.

Милосердие и сочувствие, впрочем, не одно и то же. Сочувствие имеет «срок годности», подобно пачке молока, и если кто-либо страдает длительное время, то сочувствие окружающих постепенно начинает «скисать». Множество больных людей рассказывали мне одну и ту же историю: поначалу их родные и близкие активно сострадали и помогали им, однако месяцы или годы спустя такое положение дел стало всех раздражать.

Милосердие — это и не жалость. Последняя скорее похожа на кредит: когда мы кого-нибудь жалеем, то предполагается, что в свое время этот человек пожалеет и нас. «Я теперь твой должник», — так нередко говорят людям, которые участливо выслушивают наши проблемы, посещают нас в больнице или утешают после расставания с любимыми.

Милосердие же не предполагает ни временных границ, ни негласных обязательств. Оно вечное и всеобъемлющее, сильное и жизнестойкое, оно выше жалости и масштабнее сочувствия. Милосердие меняет жизни, распахивая навстречу друг другу наши сердца и соединяя воедино наши души.

Большинство из нас носит источник милосердия глубоко внутри — даже если этот родник с годами забился и обмелел, он не иссяк, он все еще в нас. Очень часто, однако, мы пользуемся им по своему усмотрению, решая, что вот эта конкретная ситуация заслуживает милосердного отношения, а другая — нет. В основе такого избирательного подхода лежит инстинкт самозащиты — и в определенной степени это оправданно. Если нашим добрым расположением неоднократно воспользовались в недобрых целях, мы можем стать недоверчивыми, и это понятно.

Тем не менее, когда мы долгое время «дозируем» свое милосердие, его источник начинает мелеть. Мы боимся почувствовать грусть и боль другого человека или посмотреть на ситуацию его глазами, мы не хотим даже представить, что можем сами оказаться на его месте. Мы бережем свое милосердие как неприкосновенную драгоценность, лишний раз не желая

«отщипывать» от него кусочек. В результате мы замыкаемся на себе, отдаляясь от других глубокими рвами, которые со временем разрастаются все больше. Мы теряем способность искренне сострадать и помогать ближним.

В наши дни чаще, чем когда бы то ни было, мы слышим призыв любить себя. Только тогда, когда мы сможем принимать человека в зеркале таким, какой он есть, мы сможем принимать и других людей и заботиться о них. Так нам говорят — и это правда, однако ограничиваться любовью исключительно к себе было бы неверно.

Следующий шаг в правильном направлении — это очистить свой внутренний источник милосердия, сначала по отношению к себе, затем по отношению к окружающим. Когда мы зажжем в своем сердце этот животворящий огонь, он будет усиливаться с каждым прожитым днем, даря свое тепло всем, кто встречается на нашем пути. Он способен преодолеть ограничения физических законов и поднять нас высоко над землей.

Независимо от ваших убеждений и принципов, милосердие должно лежать в основе всего. Если вы заботитесь о своей карме — будьте милосердны. Если хотите привлечь в свою жизнь изобилие — будьте милосердны. По сути своей милосердие и *есть* изобилие — изобилие духа, переходящее от одного человека к другому, выражая то, что хочет услышать каждый из нас: *«Ты не один»*.

И это правда: никто из нас не один. Меняющая жизнь еда, объяснения причин эпидемии хронических болезней современности, добрые ангелы — все это послание милосердного Духа людям. Пусть оно поселит в вашем сердце уверенность, что о вас заботятся, что за вами присматривают, что ваше существование на этой планете не безразлично Высшим Силам. И пусть это драгоценное знание изменит вашу жизнь к лучшему.

notes

Примечания

1

Если вы не хотите, чтобы напиток содержал лед, то вместо замороженного можете взять свежий виноград. В таком случае используйте два стакана кокосовой воды вместо трех.

2

Кардамон имеет специфический резкий привкус; используйте его в небольших количествах либо не добавляйте вовсе.

3

При желании можно использовать 6 стаканов консервированной фасоли без соли.

4

С таким же успехом можно использовать и погружной блендер. В таком случае оставьте спаржу в соуснице и добавьте все прочие ингредиенты, перед тем как их измельчить.

5

Если вы хотите более крепкий чай с ярко выраженными лечебными свойствами, используйте две чайные или одну столовую ложку заварки для каждой порции чая.

Если вы хотите более крепкий чай с ярко выраженными лечебными свойствами, используйте две чайные или одну столовую ложку заварки для каждой порции чая.

7

Если вы хотите более крепкий чай с ярко выраженными лечебными свойствами, используйте две чайные или одну столовую ложку заварки для каждой порции чая.

Если вы хотите более крепкий чай с ярко выраженными лечебными свойствами, используйте две чайные или одну столовую ложку заварки для каждой порции чая.

9

Если вы хотите более крепкий чай с ярко выраженными лечебными свойствами, используйте две чайные или одну столовую ложку заварки для каждой порции чая.

10

Если мороженицы у вас нет, налейте смесь в чашу и поставьте в морозильную камеру; хорошенько перемешивайте каждые полчаса до достижения желаемой консистенции.

Если вы хотите более крепкий чай с ярко выраженными лечебными свойствами, используйте две чайные или одну столовую ложку заварки для каждой порции чая.